

Selecciones

OCTUBRE 2025

READER'S DIGEST

CICLISMO A CUALQUIER EDAD

*Mayores
sobre ruedas*

PÁGINA 90

Pequeños cambios
para tu salud y bienestar

**¡RENUÉVATE
ESTE OTOÑO!**

PÁGINA 34

En busca
de auroras boreales

PÁGINA 96

CRIPTOESTAFA

La estafa que arrasó
un pueblo entero

PÁGINA 64

LECTURA EXTRA

Dos tragedias y
una historia de amor

PÁGINA 104



CANNAXINE

Efecto Calmante muscular

Natural, eficaz e instantáneo

Eficacia "2 en 1"
Antiinflamatorio*
+ Analgésico **

Extracto de Cannabis
(*CBD: antiinflamatorio natural)
Veneno de serpiente
(**PÉPTIDOS: acción analgésica)



ÉXITO EN
iTV!



✓ Alivio para **todo el cuerpo**



¡OFERTA ESPECIAL!

Cannaxine Crema (50 ml)

Sólo 39,95

(más 4,95€ de gastos de envío)

+ Roll On ¡GRATIS!

Llame HOY MISMO

EY06

900 670 369

www.efectocalmante.com

CILMD • Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid
Oferta válida solo para Península,
Baleares y Canarias



✓ Muy **agradable**
y de **fácil aplicación**

- Efecto Mentolado
- Sensación de frescor
- Acción prolongada



Revistas.PeruRadio.net.pe

Huir del sofá

SEGÚN CUMPLES años te das cuenta de la cantidad de clichés que acompañan a cada etapa de la vida. Desde tirar pan a las palomas o mirar obras en la jubilación hasta la falta de actividad física o socialización en la vejez.

Aunque cada cliché tiene una parte de verdad, lo cierto es que hoy en día, la vejez no tiene que estar asociada a atornillarse en un sofá a mirar la televisión.

Y si no que se lo digan a este grupo de mayores de 70 que siguen pedaleando contra viento y marea (y con ayuda de la bicicleta eléctrica, por qué no) a pesar de los achaques y enfermedades. Porque, además de mantenerse activos físicamente, socializan y tienen un propósito, vital en cualquier momento, y más en esta etapa. No te pierdas “Mayores sobre ruedas”, en la pág. 90.

Llega el otoño, y toca renovarnos, y no solo en nuestro aspecto exterior. Hacer pequeños cambios, pero duraderos, no parece basarse en la fuerza de voluntad ni en el objetivo, sino en que esos pequeños objetivos sean fáciles y agradables de realizar. Proponemos unos cuantos para mejorar nuestra salud y bienestar en esta época de transición (“Pequeños cambios. Grandes resultados”, pág. 34).

Emprendemos un viaje alucinante en busca de las auroras boreales en los Territorios del Noroeste de Canadá, tierra de antepasados conectados con la naturaleza y las creencias espirituales (“Las luces del norte”, pág. 96) o desvelamos una estafa con criptomonedas en un pequeño pueblo, en el que la gran mayoría de sus vecinos fueron afectados (“La criptoestafa que arrasó un pueblo”, pág. 64).

Información, inspiración y emoción.

¡Feliz lectura y feliz llegada del otoño! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

PEQUEÑOS CAMBIOS

No hacen falta cambios radicales para ver efectos positivos.

42

ACTUALIDAD

Reduce y ahorra

Es posible optimizar a la hora de la compra.

48

INSPIRACIÓN

Sí se puede

El síndrome alcohólico fetal no le ha impedido tener una profesión.

54

SONRÍE

El zapato ha muerto

Hasta los millonarios van en chanclas.

58

FOTOGRAFÍA

La calidez de la lana

El pelo animal es de lo más versátil.

64

ACTUALIDAD

La cryptoestafa que arrasó un pueblo

¿Cómo pudo un banquero local arriesgar los ahorros de sus vecinos?

74

NATURALEZA

En la tierra de los marsupiales

¿Por qué en Australia los marsupiales no fueron desplazados por otros mamíferos?

82

ACTUALIDAD

Miss Sumo

Cada vez más mujeres practican este tradicional deporte.

90

INSPIRACIÓN

Mayores sobre ruedas

Suben puertos y devoran montañas pasados los 70 años.

CUBIERTA:
GETTY IMAGES

96

VIAJES

Las luces del norte

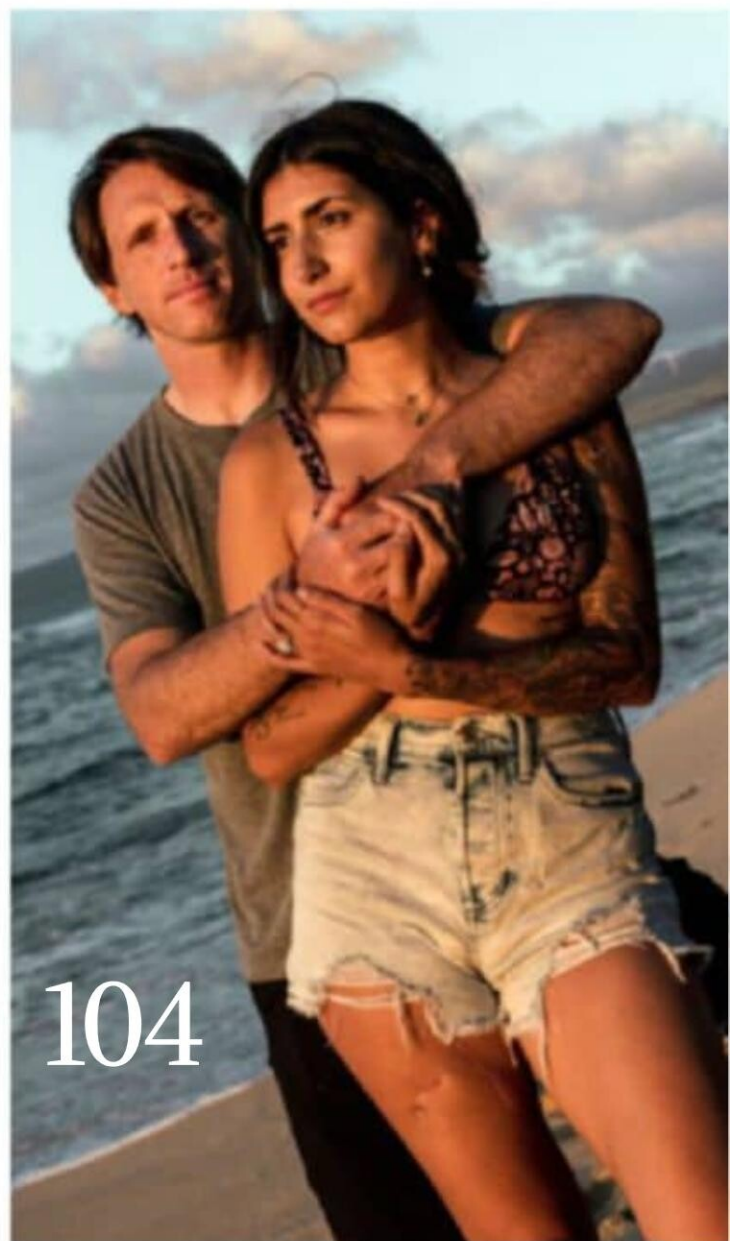
La búsqueda de auroras boreales fue la aventura de mi vida.

104

LECTURA EXTRA

Una historia de amor

Dos terribles ataques y una historia de amor.



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

- 4 **Deporte
en los Alpes**

TODO LO BUENO

- 9 **A todo color**

HÉROES

- 10 **Rescate
en equipo**

Tres amigos y una
vida por salvar.

- 14 **Termina
esta frase**

De forma colectiva,
deberíamos
empezar a...

- 16 **Cartas**

Salud

BIENESTAR CUERPO & MENTE

- 17 **Ruidos y crujidos**

- 20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

- 23 **Trufa blanca**

13 COSAS

- 26 **Películas
de terror**

- 29 **Citas citables**

FOCO

- 30 **Jacinda Ardern**

20



Humor

22

Entre niños

47

Gajes del oficio

57

Así es la vida

74



Pasatiempos

- 120 **Rompecabezas**

- 122 **Soluciones**

- 123 **Trivial**

- 125 **Vocabulario**

- 127 **Próximo mes**

- 128 **Última risa**



© PICTURE ALLIANCE / DPA / FRANK LEONHARDT



MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →

...DE OTRA MANERA

Hay deportes que gozan de gran popularidad a nivel local, pero que son desconocidos en el resto del mundo. La lucha de dedos es uno de ellos. Se practica en las regiones alpinas de Baviera y Austria. Las reglas son muy sencillas: el objetivo es tirar del oponente hacia el otro lado de la mesa, enganchando el dedo índice sobre el suyo o utilizando una correa de cuero en la que se enganchan los dedos corazón. Detrás de cada competidor hay un receptor, por si los dedos se sueltan de repente.





Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd



A todo color

CADA OTOÑO, el cambio de color de las hojas da a la estación su paleta característica. Y ahora incluso las personas daltónicas pueden disfrutarlo, gracias a unas lentes correctoras que les permiten ver un espectro más completo de matices. Virginia se ha convertido en el primer estado del país en ofrecer visores con estas lentes en todos sus parques estatales. “Vaya, hay muchos colores diferentes... es increíble”, dijo un espectador asombrado. Ethan Howes, guarda forestal que encabezó esta iniciativa, y daltónico, dijo a NBC News que su primera experiencia con el follaje otoñal fue “un festín para los ojos”.

TIM PENNINGTON/GETTY IMAGES



El trío mágico (de izquierda a derecha): Liam Hazel, Silas Broeksma y Liam Tems.



*Tres amigos forman un equipo de emergencia
para salvar una vida en un aparcamiento*

Rescate en equipo

Nicole Gommers

FOTOGRAFÍA (APERTURA): *Paul Robert*

PASAR UNA NOCHE DIVERTIDA: eso es lo que tenían en mente Liam Hazel, de 21 años, Liam Tems, de 20, y Silas Broeksma, de 19, el 11 de enero de 2025. Los tres estudiantes van en coche desde Goes (Países Bajos) hasta Amberes (Bélgica) a cenar en el BMW plateado de 2001 de Liam. El coche es su orgullo y alegría: está estudiando para convertirse en mecánico de coches y le ha dedicado muchas horas a su mantenimiento.

Después de cenar, vuelven a cruzar la frontera hacia Breda, en los Países Bajos, pero todavía es temprano y el lugar parece muerto. En Goes abundan las terrazas con estufas, incluso en invierno.

El aparcamiento situado cerca del centro de Goes está lleno, pero tienen suerte: un coche delante de ellos, a la derecha, está a punto de salir y esperan para ocupar su plaza. De repente, aparece detrás un pequeño Suzuki azul: Liam Tems ve los faros brillantes a través del retrovisor. Al principio va a velocidad normal, pero de pronto acelera y se lanza hacia ellos.

LOS TRES SON AMIGOS desde hace años. Los dos Liam se conocieron en el parque de *skate*, donde hacen acrobacias con sus bicicletas BMX. Cuanto más locas, mejor: saltan escaleras y bancos, rodando sobre la rueda delantera o la trasera. Silas se unió al grupo cuando estudiaron en CIOS*. Aquella

tarde de sábado iba en chándal, porque acababa de salir del gimnasio, mientras que los dos Liam iban con traje. La broma habitual era que querían parecer mafiosos, pero Silas no encajaba. “Así que primero fuimos al centro a comprarle un traje”. Los tres son de los que toman decisiones rápidas y actúan sin pensarlo dos veces.

En el retrovisor de Liam, el Suzuki azul acelera cada vez más. Imposible apartarse en el espacio reducido del aparcamiento y dejarlo pasar. Con un fuerte estruendo, el coche choca vio-

Sin una palabra, los tres actúan en perfecta sincronía, como por instinto. Silas sale de un salto del coche el primero, abre la puerta del coche siniestrado y apaga el motor. Hay que sacar al hombre para evitar que se asfixie. Aspira el espeso y sofocante humo y retrocede unos pasos tambaleándose.

Entonces Liam Tems desabrocha el cinturón del hombre y, con todas sus fuerzas, levanta al corpulento conductor, un hombre de setenta y tantos años, y lo coloca en el suelo, junto al coche. El motor solo sigue revolucionado

NO HAY TIEMPO PARA HABLAR. EL CONDUCTOR, DESPLOMADO EN SU ASIENTO, PARECE SIN VIDA.

lentamente contra la parte trasera del BMW de Liam, hasta estrellarse finalmente contra la bola de remolque de otro vehículo aparcado. Dentro del coche de los amigos reina el caos. “¿Qué demonios ha pasado?”, piensa Liam Hazel, irritado. Probablemente haya una abolladura en el coche de su amigo Liam. Pero Silas mira hacia atrás y ve al conductor desplomado en el asiento, inerte.

El pie del conductor inconsciente sigue presionando el acelerador. Su coche se ha empotrado contra la bola de remolque del otro vehículo y las ruedas ya no tocan el suelo, giran sin control y generan una densa humareda. El coche de delante arranca y huye desparovido liberando la plaza, y Liam Tems apenas logra evitar una colisión frontal.

durante 30 segundos y luego se apaga: no hay riesgo. Los otros dos se aseguran de que ningún vehículo se acerque. Liam Hazel pide a los presentes que llamen a emergencias. Mantiene a los curiosos alejados mientras Liam Tems comprueba la respiración y el pulso del hombre. No encuentra el pulso: parece haber sufrido un paro cardíaco.

En el centro de formación, los tres amigos habían aprendido reanimación cardiopulmonar (RCP) durante las clases de primeros auxilios. Les gustaban esas clases: los accidentes son comunes en el deporte y a los tres les parece fundamental saber cómo reaccionar. Silas es el que se siente más seguro a la hora de practicar la reanimación. Se quita la chaqueta recién comprada y la tira sobre el asfalto embarrado, antes de arrodillarse para realizarla. “Tienes



Liam Hazel y sus amigos recibieron un diploma de la policía de La Haya.

tanta adrenalina que no piensas, simplemente actúas. Poco a poco te viene a la memoria: cómo poner las manos, cuánto presionar”. Hay una canción que ayuda a mantener el ritmo de las compresiones: *Stayin’ Alive* de los Bee Gees. Pero Silas comprueba con horror que le ha roto las costillas.

La escena dura menos de tres minutos. A lo lejos se oyen sirenas. Primero llegan los bomberos y la policía, y poco después la ambulancia. Dos agentes apartan a los tres amigos. Uno se acerca luego: la víctima tiene pulso y está

siendo trasladada al hospital. La reanimación ha tenido éxito. Entonces la adrenalina empieza a disiparse, cuenta Silas. “Nunca lloro, pero en ese momento las lágrimas me brotaron solas. Nos quedamos abrazados. Llamé a mi madre y no pude articular palabra”.

Días después se enteran, de que el hombre está bien y ha sido dado de alta. El coche de Liam apenas tiene un trozo de chapa abollada. La moldura negra que se desprendió del parachoques se reemplazó fácilmente con una del desguace. El traje nuevo de Silas quedó como nuevo tras un lavado. Uno de los agentes pasó a llevarles flores. Los tres amigos se

llevan dos lecciones vitales: “Saber hacer una RCP es importantísimo — dice Liam Tams—. Todos deberíamos aprenderlo en el colegio. Ahora estoy haciendo un curso de respuesta a emergencias en el trabajo”.

“También aprendimos sobre la amistad. Formamos un gran equipo. Confío en ellos al 100%”, añade Liam Hazel. 🇳🇱

* *Centraal Instituut Opleiding Sportleiders*: Instituto Central de Formación de Instructores Deportivos, con sede en cinco ciudades holandesas.

TERMINA ESTA FRASE

De forma colectiva,
deberíamos empezar a...

**Hacer la
guerra ilegal.**

ANDRÉ HILGERT
Bélgica

**Permitirnos
ayudarnos
mutuamente
independientemente
de nuestro origen
étnico o religioso.**

DOMINIQUE BEAUCHAMP,
Francia

**Cuidar
el medio
ambiente.**

DERENIT GARAY
México

**Ser
empáticos
con cualquier
ser vivo.**

EUGENIA PACHECO
Perú

**Poner fin a las
profundas divisiones
—políticas, ideológicas,
religiosas— que
separan a las personas
en todo el mundo.**

BEATRIZ MONTEIRO
Brasil

**Respetarnos
unos a otros.**

MARÍA PATRICIA ARCOS
Chile

(MAPA) SHUTTERSTOCK

**Prepararnos
para la
Navidad.**

PIRKKO KONTTILA
Finlandia

**Hacer un
esfuerzo común
por un mundo
mejor, y
empezar por mí.**

WILMA VOS
Países Bajos

**Dedicar
más tiempo
a hablar, reír
y cantar.**

ELMA
Alemania

**Reconocer lo
buenas que son
nuestras vidas.**

KARIN
Austria

**Empatizar
más.**

MARÍA GÓMEZ
España

**Tomar
medidas para
hacer nuestro
país más seguro.**

ANA PITA MELO
Portugal

**Evitar que los
smartphones
dicten nuestras
vidas.**

HEINZ
Suiza

CARTAS



Trastero familiar

Mis padres y mi abuela tiraron a escondidas mis cómics de Mickey Mouse, mi avión a motor que yo mismo había construido y mis botas de cowboy con flecos. No me dieron ninguna respuesta a mis preguntas, ni siquiera una

disculpa. Quizás por eso hoy me cuesta tanto desprenderme de las cosas. En cualquier caso, con mis hijos he actuado de otra manera.

—PETER BEUTEL, *Alemania*

El encuentro

En el número de julio, en el artículo «Yo no estaría aquí», vimos cómo una abuela estadounidense y un joven alemán establecieron un vínculo después de que ella le donara un órgano. Me pregunto cómo se conocieron estas dos personas. Es de conocimiento común que las donaciones de órganos son anónimas. Gracias por satisfacer mi curiosidad y enhorabuena por su maravillosa revista. Es perfecta, incluso el formato: puedo llevarla en el bolso a cualquier parte. Sigán haciéndonos soñar con sus maravillosos reportajes y divertidas historias, y sigan enseñán-

donos tanto. Espero con interés su próximo número.

—ANNIE VALOIT,
Francia

REDACCIÓN: *En Estados Unidos, la confidencialidad es la norma en materia de donación de órganos, salvo que el donante o su familia soliciten que se levante el anonimato o den su consentimiento para ello. En el caso de nuestro artículo, fue la carta del joven receptor, Kevin Krüger, y la respuesta positiva a dicha carta por parte del donante, Dale Tingle, lo que permitió que estas dos personas se conocieran.*

SALUD

Reader's Digest
BIENESTAR CUERPO & MENTE

Ruidos y crujidos

*Cómo prevenir el dolor
y los problemas de
nuestras articulaciones*

—
Patricia Varacallo

LOS ADULTOS SUELEN tener 206 huesos y 350 articulaciones, formadas por huesos y tejidos que los mantienen unidos: cartílagos, tendones, ligamentos y nervios. Con tantas partes móviles trabajando cada día, no es de extrañar que muchas personas sufran dolor, rigidez o molestias en una o más de estas conexiones.

La articulación más pequeña del cuerpo se encuentra en el oído y, aunque desempeña un papel crucial en la audición, la mayoría de nosotros ni siquiera somos conscientes de su existencia. La más grande es la rodilla. Las

rodillas y otras articulaciones grandes, como caderas, hombros y codos son las que tienden a doler. Solemos culpar al envejecimiento del dolor o rigidez, pero no solo las personas mayores lo sufren. Los deportistas y las personas activas también. Entre las causas se incluyen el uso excesivo (por ejemplo, la artrosis), la inflamación (bursitis o tendinitis), las lesiones (distensiones, esguinces y fracturas) y las enfermedades genéticas o autoinmunes (lupus y artritis reumatoide).

“Es perfectamente normal tener dolores ocasionales en las articulaciones”, afirma Kyle Ruygrok, fisioterapeuta del *Memorial Hermann Sports Medicine & Rehabilitation* de Houston. “La mayoría de los problemas se deben a traumatismos o a uso excesivo”. Y muchos pueden aliviarse descansando para permitir su recuperación.

Cuando el dolor persiste, los médicos disponen de diversos métodos para tratarlo. Pueden ser herramientas de apoyo, como bastones, aparatos ortopédicos y férulas, para ayudar a reducir la tensión y evitar caídas por dolor en las rodillas y las caderas. Las ayudas más pequeñas para las articulaciones artríticas de los dedos, por ejemplo, pueden incluir abridores de frascos especiales, férulas para anillos o *software* de voz a texto para evitar escribir. También pueden mandarte antiinflamatorios o una inyección de esteroides para ayudar a aliviar el dolor.

La fisioterapia es otra opción para recuperar la fuerza y la movilidad, espe-

cialmente después de una lesión o un diagnóstico de artritis. Ruygrok recomienda considerarla si el dolor no ha mejorado tras cuatro o seis semanas.

Cuando el dolor articular comienza a afectar significativamente a tu actividad diaria, “empezamos a hablar de opciones quirúrgicas”, afirma Nicolas Noiseux, cirujano ortopédico de la Universidad de Iowa Health Care.

Proteger las articulaciones

Aunque no siempre se puede evitar (las lesiones y el envejecimiento son inevitables), se puede proteger las articulaciones, reducir la inflamación y mantener la movilidad. Esto es lo que recomiendan los expertos médicos.

♦ **Mantente activo y haz estiramientos.** Caminar, montar en bicicleta y nadar mantienen las articulaciones lubricadas y los músculos fuertes. El entrenamiento de fuerza ayuda a reforzar las articulaciones principales, como rodillas y caderas. “Las actividades de bajo impacto son más respetuosas con las articulaciones, pero cualquier actividad, deporte o ejercicio es bueno”, afirma el doctor Noiseux. Estirar a diario, especialmente las caderas, los isquiotibiales y los hombros, puede aliviar la tensión y mejorar la movilidad. El yoga o el pilates también pueden aumentar la flexibilidad y aliviar el estrés.

♦ **Controla tu peso.** Según la Arthritis Foundation (espanol.arthritis.org), perder solo 4,5 kilos puede aliviar 18 kilos de presión en las rodillas y



ayudar a ralentizar la degeneración de las articulaciones.

♦ **Dieta antiinflamatoria.** “Una dieta baja en azúcar y grasas y rica en proteínas y verduras es la mejor para un sistema musculoesquelético sano”, afirma Noiseux. La dieta mediterránea rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables reduce la inflamación y favorece la salud de las articulaciones.

♦ **Buena postura.** Usa calzado que te dé apoyo. Si trabajas con ordenador, mantén la pantalla a la altura de los ojos y las muñecas y brazos en una posición neutra mientras escribes. Haz pausas frecuentes para estirarte.

♦ **Equipo de protección.** Dependiendo de tu actividad, rodilleras, muñequeras, coderas y as tobilleras pueden ayudar a prevenir lesiones.

♦ **Suplementos dietéticos.** Los suplementos como la glucosamina, condroitina, ácido hialurónico y extractos de cúrcuma o ajo pueden aliviar, pero siempre indicados por el médico.

Buscar ayuda

Los dolores ocasionales son normales, pero cuando el dolor articular se vuelve intenso o crónico o interfiere con tu vida diaria, debes reconocer las señales de alerta para detectar problemas graves a tiempo y prevenir daños a largo plazo. Si sufres alguno de los siguientes síntomas, acude al médico:

♦ **Hinchazón, enrojecimiento o calor:** pueden indicar inflamación, gota o infección, especialmente con fiebre o si afecta a varias articulaciones.

♦ **Deformidad o inmovilidad:** una articulación visiblemente deformada o la imposibilidad de moverla pueden indicar una fractura o luxación.

♦ **Posible infección:** una articulación caliente, enrojecida e hinchada, acompañada de fiebre, podría indicar artritis séptica. Vete al médico.

♦ **Pérdida de movimiento o función:** la disminución gradual del movimiento o la fuerza puede indicar un daño progresivo en la articulación.

♦ **Síntomas inexplicables:** fatiga, erupciones cutáneas, sequedad en ojos o boca, dolor en el pecho o problemas digestivos con dolor en las articulaciones podría ser autoinmune.

♦ **Dolor intenso o persistente:** si el dolor te despierta o no ha mejorado en tres días, no lo ignores. 💎

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Beth Weinhouse



MÚSCULOS PARA DORMIR MEJOR

Si tienes problemas para dormir, hacer entrenamiento de resistencia o de fuerza muscular durante el día puede ayudarte. Hasta un 20% de las personas mayores de 60 años sufren insomnio, y cerca del doble de esa cifra afirma sentirse somnolienta durante el día. Una revisión sistemática publicada en la revista *Family Medicine and Community Health* analizó los datos de 25 estudios en los que participaron más de 2.000 personas. El análisis reveló que, aunque el ejercicio puede ayudar a dormir, el

ejercicio muscular, tanto con pesas como con el propio peso corporal como resistencia (como las flexiones o las planchas), es el más eficaz.

Cáncer de pulmón, no solo de fumadores

Aunque el tabaco sigue siendo una de las principales causas del cáncer de pulmón, hasta el 20% de los casos diagnosticados en Estados Unidos corresponden a personas consideradas “nunca fumadoras”, es decir, que han fumado menos de 100 cigarrillos en toda su vida. (Los “no fumadores” pueden incluir a personas que fumaban pero han dejado de hacerlo).

Aunque no se conoce con certeza la razón del aumento del cáncer en personas no fumadoras, los investigadores creen que una causa probable es la contaminación atmosférica. Esta teoría se ve respaldada por el último informe sobre el estado del aire publicado por la Asociación Estadounidense del Pulmón a principios de año. El nuevo informe revela que casi la mitad de los estadounidenses viven actualmente en una zona con una calificación deficiente en materia de contaminación atmosférica, y empeorando.

¡Acelera el paso!

Un nuevo estudio publicado en la revista *Heart* ha descubierto que caminar a paso ligero se asocia con un

DATOS: MEAGHAN CAMERON, MS, Y PATRICIA VARACALLO, DO

menor riesgo de anomalías del ritmo cardíaco, como la fibrilación auricular, en comparación con caminar a un ritmo más lento. El estudio descubrió que caminar a más de 1,6 km/h, es decir, más de un kilómetro y medio cada 20 minutos, puede reducir el riesgo en un 35%, y caminar más de 6,4 km/h) puede reducirlo en un 43%.

Nueva sustancia química frente a las infecciones

Investigadores de la Universidad McMaster de Canadá y de la

Universidad de Illinois en Chicago han descubierto una sustancia química en el suelo que puede matar bacterias, incluidas varias que son resistentes a los antibióticos existentes. El uso de antibióticos durante décadas ha permitido que algunos organismos muten de tal manera que los medicamentos no pueden matarlos. La nueva sustancia química, un péptido llamado lariocidina, podría ser capaz de combatir algunas de las infecciones bacterianas resistentes a los medicamentos responsables de más de un millón de muertes al año en todo el mundo.

No busques los efectos secundarios

Probablemente hayas oído hablar del efecto placebo, que describe cómo las personas a veces se sienten mejor incluso cuando la pastilla que toman es solo azúcar. Los científicos han identificado ahora el efecto contrario al placebo: el «efecto nocebo». Este efecto se produce cuando se oye o lee sobre los efectos negativos de un medicamento o tratamiento y, a continuación, se es mucho más propenso a pensar que se están sufriendo esos efectos secundarios. Por ejemplo, un estudio descubrió que cuando se les decía específicamente a los hombres que un medicamento para las enfermedades cardíacas podía causar disfunción eréctil, eran más propensos a sufrir ese efecto secundario. En otro estudio, investigadores australianos descubrieron que «cuanto más graves eran los relatos personales de los efectos secundarios posteriores a la vacuna contra la COVID-19 a los que estaban expuestos los participantes en las redes sociales, más graves eran sus propios efectos secundarios posteriores a la vacunación». La “cura” para el efecto nocebo es fácil: ¡aléjate del ordenador! 🎮



ENTRE NIÑOS



Mi nieta de seis años quería que jugáramos a un videojuego. Le dije que nunca había jugado y que tendría que enseñarme cómo hacerlo. La niña respondió:

—Está bien, abuelita. Será un honor para mí enseñarte.

—AMANDA MCLEOD,
Canadá

Cuando viajamos en coche, mi hija y yo tenemos un juego en el que ella pone una canción y yo debo adivinar el artista y el título a los pocos segundos de escucharla. Lo que no sabe es que la información de la canción aparece en la pantalla detrás del volante.

—@DJLEVELA

Una vez, mi nieta estaba viendo fotografías antiguas de su padre, antes de que nuestra familia emigrara a Canadá.

“Gracias por traer a papá, abuelita”, me dijo. “Si no, mi hermana y yo estaríamos aquí solas con mamá”.

—M. KOVACEVIC,
Canadá

ILUSTRACIÓN: MARK PARISI

COCINA



Pasta con trufa blanca

Este hongo de sabor intenso con notas picantes se alía con la pasta para crear un manjar sublime

Mercedes Domínguez

EL *TUBER MAGNATUM* es una especie silvestre de hongo cuyas propiedades culinarias son muy apreciadas desde la antigüedad por su peculiar sabor —con toques de ajo, avellana y miel— y su aroma intenso. Esto, unido a su escasez, hace que se haya llegado a pagar cifras astronómicas por kilo.

La trufa blanca crece bajo tierra, a una profundidad de entre 10 y 30 centímetros, en la región italiana del Piamonte, donde encuentra su hábitat perfecto entre raíces de encinas, robles, chopos o avellanos. En la ciudad de Alba, en el norte de Italia, se celebra en otoño la *Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba*, donde se puede adquirir y degustar este preciado hongo, así como participar en actividades que fusionan gastronomía, cultura y folclore.

La conjunción con la pasta resulta una consecuencia lógica por su lugar de origen, pero también por la síntesis de sabores. Sin embargo, la trufa blanca también permite otros emparejamientos sorprendentes: alcachofas, *foie*, *risotto*, steak tartar, *bruschetta*...

El *tartufo bianco d'Alba* es de color crema con vetas blancas y presenta una

forma irregular. La temporada comienza en octubre y termina a finales de enero, siendo su recolección muy complicada al crecer bajo tierra, por lo que se utilizan perros o cerdos especializados en detectar los ejemplares.

Aunque en Europa existen decenas de especies diferentes, no todas alcanzan la calidad suficiente para su aprovechamiento culinario. Las dos más apreciadas, además de la variedad blanca, son la negra, también conocida como de invierno o de Périgord (*Melanosporum*), que se recolecta entre diciembre y marzo, y la variedad de verano o de San Juan (*Aestivum*).

La excelencia organoléptica de este hongo subterráneo ha intentado ser imitada en el laboratorio (aceites, mantequilla, cremas), pero el resultado dista mucho de la realidad. 🍄

Preparación

1. En primer lugar, se deberá limpiar muy bien la trufa para eliminar los restos de tierra. Para ello, es recomendable utilizar un cepillo y agua corriente. Es importante secar después la trufa con papel absorbente. Reservar.
2. En una cacerola grande, echar abundante agua y un puñado de sal (gruesa, preferentemente). Poner al fuego y esperar a que hierva para añadir la pasta. Seguir las recomendaciones del fabricante para seleccionar el tiempo de cocción (si es fresca, el tiempo aproximado es de 4/5 minutos para que quede *al dente*).

3. En una sartén o wok, echar la mantequilla y el aceite y fundirlos a fuego suave.
4. Añadir los ajos pelados y cortados en rodajas finas. Dorar unos minutos con cuidado para que no se quemen.
5. Después, apagar o retirar la sartén del fuego y rallar la trufa por encima (unos 5 gramos por comensal). Remover despacio un par de minutos.
6. Incorporar la pasta cocida, el queso parmesano y la sal al gusto. Mezclar todo.
7. Servir caliente y echar unas lascas de trufa blanca en cada ración para acabar de completar esta sencilla elaboración.

Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 25 MINUTOS

- 500 g de *pappardelle* frescos
(o la pasta que se prefiera)
 - 20 g de trufa blanca
 - 40 g de mantequilla
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
 - 2 dientes de ajo
- Queso parmesano al gusto
 - Sal al gusto





Emociones fuertes y películas de terror

Mara Reinstein

1 CON HALLOWEEN a la vuelta de la esquina, es de esperar que la oferta cinematográfica se incline hacia el terror. A los estudios cinematográficos les encanta estrenar películas de terror: en comparación con otros géneros, suelen tener más éxito en taquilla y, por lo general, son más baratas de producir. Hasta la fecha, la película de terror más taquillera es *It*, de 2017, adaptada de la novela de Stephen King. Recaudó 701 millones de dólares en todo el

mundo. En segundo lugar, con 483 millones de dólares, se encuentra el clásico de 1975 *Tiburón*.

2 MÁS DE 50 libros de Stephen King se han adaptados al cine, empezando por *Carrie*, en 1976. El último, *La larga marcha*, se centra en una agotadora competición entre adolescentes en la que solo puede quedar uno. King publicó el libro bajo el seudónimo de Richard Bachman en 1979. En aquel momento, los

críticos lo interpretaron como una metáfora de la guerra de Vietnam.

3 BELA LUGOSI estableció el estándar para Drácula con su interpretación del icónico chupasangre en 1931. Desde entonces, se han realizado más de 200 adaptaciones cinematográficas y televisivas de la historia de Bram Stoker, muchas de ellas con el protagonista imitando el acento húngaro de Lugosi. Pero *Drácula*, de 1931, no es la primera película de terror sonora. Esa fue *The Terror*, de 1928, una de las muchas películas perdidas de principios del siglo XX: solo se conserva la banda sonora.

4 EL TERROR como género cinematográfico se remonta a 1896, cuando el pionero director francés Georges Méliès estrenó *Le Manoir du Diable* (*La mansión del diablo*). La película muda incluye esqueletos y fantasmas.

5 LA POSGUERRA alimentó una avalancha de películas de monstruos como *La mujer y el monstruo* (1954), *El ataque de los cangrejos gigantes* (1957) y *El terror no tiene forma* (1958), mientras que las películas más recientes se han inclinado hacia lo psicológico. Aunque el 91% de los espectadores de la generación Z afirman que ven películas de terror, el 58% de los mayores de 65 años se saltan las escenas de miedo.

6 LA ACADEMIA también parece reacia. Los Óscar se entregan desde 1929, pero *El exorcista*, de 1974, fue la primera película de terror nominada a mejor película. Solo otras seis han seguido sus pasos: *Tiburón* (1975), *El silencio de los corderos* (1991), *El sexto sentido* (1999), *Cisne negro* (2010), *Déjame salir* (2017) y *La sustancia* (2024). Solo *El silencio de los corderos* ganó.

7 DEL MISMO modo, pocas interpretaciones en películas de terror han merecido un Óscar. Pero Kathy Bates fue tan convincente y aterradora en el papel de la fanática obsesiva Annie Wilkes en *Misery* (1990) que se convirtió en la primera mujer en ganar el Óscar a la mejor actriz por su trabajo en una película de terror. La recién llegada Bates se impuso a grandes nombres como Meryl Streep y Anjelica Huston.

8 EL MATERIAL para las películas de terror puede provenir de cualquier parte, incluso de un *sketch* cómico. La película de Jordan Peele de 2017, *Déjame salir*, en la que un hombre negro es aterrorizado por la familia de su novia blanca. Peele ha dicho que la premisa alude a una parte del especial de monólogos de Eddie Murphy de 1983, *Delirious*, en el que se pregunta por qué los blancos no se marchan de una casa cuando aparece un fantasma, como en *Terror en Amityville* y *Poltergeist*.

9 CON UN presupuesto de solo 60 000 dólares, *El proyecto de la bruja de Blair* (1999) recaudó 248 millones de dólares en el mundo, en parte gracias a su estrategia de marketing. La película se presentó como un documental real encontrado en las videocámaras que dejaron tres cineastas desaparecidos. Para añadir más misterio, el reparto de actores desconocidos, que utilizaron sus nombres reales en pantalla, aparecía como «desaparecidos, presuntamente muertos» en la ficha original de la película en IMDb.

10 CONOCIDO COMO el maestro del suspense, el legendario Alfred Hitchcock rodó 41 *thrillers* entre 1935 y 1976, entre ellos *Psicosis*, de 1960. La famosa escena de la ducha dura solo 45 segundos, pero tardó una semana en ser rodada con docenas de cámaras. Sin embargo, como la película es en blanco y negro, Hitchcock se salió con la suya utilizando sirope de chocolate en lugar de sangre.

11 EN LA noche de Halloween, es posible que veas a adolescentes disfrazados con máscaras de Ghost Face. El característico rostro blanco con la boca abierta de las películas de *Scream*. La primera película, estrenada en 1996, comienza con una escalofriante llamada telefónica de un estudiante de instituto a un desconocido al otro lado de la

línea. Es una referencia a *Navidades negras*, de 1974, y *Cuando llama un extraño*, de 1979, ambas con variaciones de la escalofriante frase «¡La llamada viene de dentro de la casa!». La próxima película de *Scream* (la séptima) se estrenará en febrero.

12 UNA FRANQUICIA aún más antigua, con otra máscara famosa, es la saga *Halloween*. El asesino de las 13 películas, que se estrenó en 1978, es Michael Myers. La inexpresiva máscara de Myers era originalmente la del capitán Kirk de *Star Trek*, hasta que el equipo de la primera película la pintó de blanco. Durante años, el propio capitán Kirk, el actor William Shatner, no tuvo ni idea de que su imagen se estaba utilizando de esta manera. Cuando lo descubrió, lo calificó de honor.

13 ¿TE DAN miedo las películas de terror? Hay formatos menos aterradores, como las comedias (*Scary Movie*) y los musicales (*Sweeney Todd: El barbero diabólico de la calle Fleet Street*). De hecho, los cineastas cambiaron el final de la adaptación de 1986 de *La tienda de los horrores* para que fuera apta para toda la familia. En la versión original, la planta carnívora devoraba a su dueño, Seymour. Pero (¡atención, *spoiler*!) en el montaje final, Seymour electrocuta al monstruo y se casa con su amada. 🍷

CITAS CITABLES

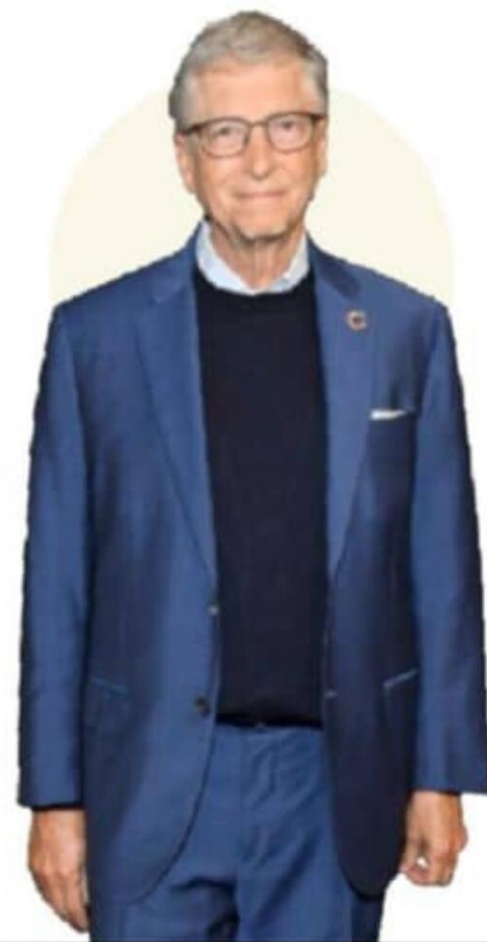
**El miedo
que sientes
determina tu
valentía.**

—Rita Moreno,
ACTRIZ, EN EL PODCAST
WISER THAN ME



**Cuestionar lo
que sabes, lo que
crees que es
verdad, es lo que
hace que el
mundo avance.**

—Bill Gates,
EMPRESARIO
TECNOLÓGICO, EN EL
LIBRO *SOURCE CODE*



**Vivir. No hay otra salida airosa.
Vivir hasta el límite de nuestras fuerzas,
dándole a cada célula en pánico
la ilusión de la esperanza.**

—Miguel Torga, ESCRITOR PORTUGUÉS,
EN *DIARIO (1932-1993). UNA ANTOLOGÍA*

**El drama y los
chismes pueden
desaparecer.
Pero la grandeza
es difícil de
matar.**

—A'ja Wilson,
JUGADORA DE
BALONCESTO, EN *THE
WALL STREET JOURNAL*



**Nunca es el lápiz.
Es la persona que
guía el lápiz.**

—Mort Gerberg,
DIBUJANTE,
EN *THE NEW YORKER*



La ex primera ministra de Nueva Zelanda, Jacinda Ardern, habla sobre las madres, el poder y la bondad

El poder de la bondad

Julia Rothhaas

DESCARTA REGRESAR A la política. Y eso, a pesar de que cuando Jacinda Ardern renunció como primera ministra de Nueva Zelanda, en enero de 2023, tenía apenas 42 años, y no fue un escándalo lo que la apartó del cargo. Hoy, la mujer que hizo historia como la jefa de gobierno más joven del mundo y que se convirtió en madre durante su mandato, enseña en la Universidad de Harvard, en Estados Unidos.

PREGUNTA: *En 2017, cuando te convertiste en primera ministra de Nueva Zelanda con 37 años, estalló una auténtica Jacindamanía, una locura mediática a tu alrededor. ¿Te gustó todo ese revuelo?*

JACINDA ARDERN: Al contrario, me resultó muy incómodo. Porque eso venía acompañado de expectativas desmesuradas hacia mí. No nos engañemos: todos somos falibles. Y, además, me incomodaba especialmente porque ese tipo de alboroto no encaja para nada con nuestra cultura neozelandesa.

Incluso por su dimisión como primera ministra, a principios de 2023, fue elogiada. En aquel momento, con lágrimas en los ojos, declaró que ya “no le quedaba suficiente energía para seguir”. El New Statesman escribió: “Ojalá todos los jefes de Estado dejaran el cargo así”.

Perder las elecciones o morir: para mí siempre estuvo claro que no podían ser esos los dos únicos escenarios posibles para dejar la política. En un cargo de tanta importancia debe haber una tercera opción: la de pasar la responsabilidad a otra persona cuando uno ya no pueda desempeñar el trabajo al mismo nivel durante otros cuatro años.

Por eso decidí dimitir por voluntad propia, aproximadamente un año antes de las siguientes elecciones, aunque siempre se diga que mi índice de popularidad fue determinante. Sigo creyendo que eso es algo que se debería esperar de un primer ministro y que debería interpretarse como un signo de capacidad de liderazgo.

Al mismo tiempo, recuerdo lo difícil que fue tomar esta decisión y lo sola que me sentí durante ese período.

Casi al mismo tiempo que fuiste elegida primera ministra te quedaste embarazada; tu hija nació en junio de 2018. Tras la dimisión, te preocupó haber transmitido la impresión de que no es posible compaginar ambas cosas: familia y un puesto de máxima responsabilidad. ¿Te sentiste culpable alguna vez durante tu mandato?

JACINDA ARDERN

Nació el 26 de julio de 1980 en Hamilton (Nueva Zelanda). Ingresó en el Partido Laborista siendo aún adolescente. En 2008 obtuvo un escaño en el Parlamento. En 2017 fue nombrada líder de la oposición y, tras las elecciones de otoño, primera ministra. Su gobierno implantó el *Presupuesto del Bienestar*, que incorpora al crecimiento económico el bienestar social como objetivo. Durante la pandemia del coronavirus aplicó una estricta política de aislamiento de la isla y ganó con holgura las elecciones de 2020. En enero de 2023 dimitió. Con Clarke Gayford, con quien se casó en 2024, tiene una hija nacida en 2018.

Quien recibe una responsabilidad tan importante no debería sentir culpa por su familia, sino más bien mostrarse indulgente consigo mismo. Al menos durante un tiempo. Pero, si soy sincera: aun así tuve mis reparos. No me gusta generalizar, pero probablemente con un hijo viene automáticamente también un sentimiento de culpa, y no hay mucho que se pueda hacer para evitarlo. Es el precio que, al parecer, hay que pagar por la maternidad o la paternidad.

¿La política te ha hecho más dura?

No, al contrario. No creo que me haya cambiado en absoluto. Lo que sí es cierto es que hoy la mochila que cargo



Tras el atentado terrorista contra las mezquitas de Christchurch en marzo de 2019, Ardern mostrando su solidaridad.

es distinta. Por supuesto, valoro el privilegio que tuve; viví experiencias increíbles. Pero ahora también llevo dentro una tristeza que antes no conocía. Entre las causas están tragedias como el atentado terrorista contra las dos mezquitas de Christchurch, en marzo de 2019.

En política, mostrar emociones se considera una debilidad.

Tras más de cinco años como primera ministra, puedo decir que es totalmente erróneo pensar que una persona empática y de naturaleza muy sensible no pueda ser fuerte y actuar con determinación. Incluso creo que quien siente profundamente suele estar mucho más motivado y es capaz de reunir una enorme fuerza para alcanzar sus objetivos. Además, sin un ego desmedido, uno siempre estará mejor preparado y buscará el consejo de los mejo-

res asesores antes de tomar decisiones. Hace falta valor para mostrarse tal y como uno es. Eso, en realidad, es una fortaleza, no una debilidad. Y, además, la bondad tiene una fuerza como pocas cosas en este planeta.

La gran pregunta: ¿es posible ser político y seguir siendo humano a largo plazo?

En mi país, de hecho, eso es lo que se espera. En Nueva Zelanda la gente presta mucha atención a si alguien es auténtico o si intenta proyectar una imagen que no le corresponde. Pero también es un privilegio ejercer la política allí: en un país tan pequeño es mucho más fácil mantener tu propia vida. Puedes seguir haciendo la compra en el supermercado, conducir tu propio coche. Incluso, a veces, encuentras tiempo para recoger a la niña de la guardería a su hora. 💎

**¿Quién necesita un cambio radical?
Puedes estar más sano, más feliz, más en
forma, más descansado... paso a paso.**

Charlotte Hilton Andersen

PEQUEÑOS CAMBIOS

GRANDES RESULTADOS



TMB STUDIO

FOTOGRAFÍAS: *Emiko Franzen*

Revistas.PeruRadio.net.pe

10.2025 SELECCIONES **35**

NO TIENES QUE dejar el azúcar, hacerte vegano o correr una maratón para ver un cambio real en tu salud y bienestar. En cambio, la ciencia respalda un enfoque “a pequeña escala”. Las pequeñas acciones, realizadas de forma constante, son las que crean un cambio duradero, afirma Wendy Wood, doctora en Psicología y autora de *Good Habits, Bad Habits* (*Buenos hábitos, malos hábitos*).

¿El secreto? No es la fuerza de voluntad. Ni siquiera son los objetivos. “La mejor manera de convertir un pequeño cambio en un hábito poderoso es no centrarse en la motivación, las razones por las que quieres hacerlo o tus objetivos a largo plazo”, afirma.

¿Cómo? ¿No es la motivación el objetivo de los propósitos de Año Nuevo? ¿No nos impulsan los objetivos?

“Eso es lo que todo el mundo piensa, pero las investigaciones han demostrado que realizar pequeños cambios en el entorno, el contexto en el que se lleva a cabo el comportamiento, es mucho más eficaz. Los objetivos no son malos, sin duda tienen un propósito, pero la ‘motivación’ solo dura un tiempo”, afirma. “Para que los hábitos se mantengan, deben cumplir dos requisitos: ser fáciles y agradables”.

Por ejemplo, ¿crees que el objetivo de volver a ponerte los vaqueros que llevabas en la universidad te inspirará a ir al gimnasio todos los días? No. ¿Qué lo hará? “Elegir un gimnasio cercano a tu casa, idealmente a menos de

ocho kilómetros, fue el factor que más influyó en la asistencia al gimnasio en nuestra investigación”, afirma Wood. “Aún mejor si realizas una actividad que realmente te gusta o si quedas allí con amigos”.

Lo mejor de todo: una vez que estos pequeños cambios se arraigan, se acumulan: mejor sueño, músculos más fuertes, estado de ánimo más tranquilo y mente más ágil. Para ayudarte a dar este paso, hemos recopilado los microhábitos más sencillos y respaldados por la ciencia que pueden transformar su salud física, emocional y mental, sin culpa, sin agobios y sin necesidad de comer lechuga (¡a menos que te guste!).

Dosis diaria de naturaleza

Pasar tiempo al aire libre, en un parque, en el jardín o cerca de algunas plantas que te hagan sentir bien, tiene poderosos beneficios. Los estudios demuestran que estar en contacto con la naturaleza reduce el estrés, calma la mente y mejora el estado de ánimo. Un estudio de 2019 lo calificó de “píldora natural” y descubrió que incluso entre 20 y 30 minutos al día hacían maravillas. Los efectos secundarios pueden incluir una mayor felicidad, atención plena accidental y mirar a los animales.

Sin café después del mediodía

Las tazas de café de la mañana pueden durar hasta bien entrada la tarde. La cafeína tiene una vida media de cinco horas, lo que significa que, aproximadamente cinco horas después de con-



sumirla, la mitad sigue en el organismo. Por lo tanto, seguir tomando café (o té o bebidas con cafeína) por la tarde o noche puede impedirte conciliar el sueño y reducir tus horas de sueño. Incluso por la mañana, intenta no excederte: un estudio de 2025 descubrió que 400 miligramos de cafeína (unas 4 tazas de café) consumidos solo 12 horas antes de acostarte alteraban significativamente el sueño.

Alarma para irte a dormir

Seguro que pones una alarma para despertarte, pero si de verdad quieres descansar, ponte otra para recordarte que tienes que irte a la cama. Una alarma para irte a dormir es una forma fácil de seguir un horario regular, lo que ayuda a regular el reloj interno del cuerpo y, según un estudio del Instituto Tecno-

lógico de Massachusetts, no solo mejora la calidad del sueño, sino que ayuda a que el día transcurra mejor.

Preparación la noche anterior

¿No eres madrugador? Prepárate por la noche para el día siguiente, como la avena para el desayuno, tu bolsa del gimnasio o la comida. Esta “descarga cognitiva” hace que el hábito sea más fácil de realizar y ayuda a reducir la ansiedad nocturna. Wood confía en este truco para asegurarse de no faltar nunca a sus entrenamientos.

Relájate para dormir

Baja el termostato un par de grados antes de acostarte y dormirás más profundo y con más sueños. Una revisión de 2023 descubrió que las personas que dormían en habitaciones más frescas



Medita unos minutos

Según un estudio publicado por la revista *British Journal of Health Psychology*, solo 10 minutos de meditación guiada pueden reducir considerablemente el estrés y la ansiedad, aumentar la concentración, mejorar el estado de ánimo y ayudar a dormir mejor. Y no es necesario sentarse en la cima de una montaña ni recitar mantras. Hay miles de meditaciones breves en Internet: solo tienes

tenían un sueño más profundo y más sueño REM que las que sudaban en habitaciones cálidas: entre 15 y 18 grados parece ser la temperatura ideal. El cuerpo baja naturalmente su temperatura central entre 1 y 2 grados cuando llega la hora de dormir, por lo que una habitación fresca ayuda a acelerar el proceso. Además, el edredón es aún más acogedor con fresco.

Siéntate a comer

Si comes de pie o sobre la marcha, tu cuerpo no recibe la señal de que está lleno. Sentarse te ayuda a comer con más atención, a sintonizar con las señales del hambre y a evitar comer en exceso. Un estudio de 2021 descubrió que solo sentarse y prestar atención mientras se come lleva a un mejor control de la cantidad y a un menor consumo de calorías.

que darle al play, cerrar los ojos y dejar que otra persona te guíe. ¿Te quedas dormido a la mitad? ¡Las siestas también son buenas!

Añade “aperitivos” de ejercicio

Añadir micromovimientos a tu vida diaria, como caminar mientras hablas por teléfono, hacer sentadillas durante las pausas en el trabajo o bailar con un pie mientras esperas en la fila, puede suponer un entrenamiento. Un estudio de 2025 descubrió que estos movimientos proporcionan mejoras en la forma física y el metabolismo.

Descalzo en casa

Quitarse los zapatos en casa no solo es cómodo, sino también un entrenamiento de fuerza para los pies. Fortalece los músculos estabilizadores de los pies, mejora el equilibrio, reduce las

lesiones en las articulaciones y despierta los receptores sensoriales que te ayudan a moverte. Un estudio de 2022 descubrió que caminar descalzo en interiores reducía el riesgo de caídas, especialmente en personas mayores. Si prefieres llevar zapatos, prueba los zapatos “minimalistas”, diseñados para imitar la sensación de estar descalzo.

Duerme con calcetines

Un estudio descubrió que las personas que dormían con calcetines se dormían 7 minutos y medio más rápido, y dormían 32 minutos más.

Escritorio de pie

Estar sentado todo el día es tan malo para la salud que algunos expertos lo consideran el nuevo tabaco. Alternar entre estar sentado y de pie durante el día ayuda a aliviar el dolor de cuello y hombros y mejora la postura. Un estudio de 2021 descubrió que las personas que utilizaban escritorios de pie tenían menos dolores y más energía, y además eran más productivas.

Cuida tu audición

¿Te gusta escuchar música? La regla 60/60 es sencilla: mantén el volumen por debajo del 60% y no escuches música durante más de 60 minu-

tos seguidos. Un estudio de 2025 descubrió que superar ese límite aumentaba el riesgo de sufrir daños auditivos, especialmente en las frecuencias más altas, que son las que lo ayudan a oír las conversaciones.

Ejercicios de Kegel

¿Un semáforo en rojo? Los ejercicios de Kegel son sencillos para el suelo pélvico, en los que se contraen los músculos que se utilizan para detener el flujo de orina. Solo hay que contraer, mantener la contracción durante unos segundos y luego soltar, sin necesidad de equipación y sin que nadie se dé cuenta. La práctica regular puede mejorar el control de la vejiga, reducir las pérdidas e incluso mejorar su vida sexual. Una revisión bibliográfica re-



veló que los hombres y las mujeres que realizaban ejercicios de Kegel de forma regular tenían músculos pélvicos más fuertes y menos síntomas de incontinencia urinaria. Los ejercicios también ayudan a mejorar la postura y la fuerza del tronco.

Fibra en todas las comidas

La fibra es la mejor amiga de tu sistema digestivo. Según una revisión bibliográfica, consumir al menos 20 gramos al día mantiene el tránsito intestinal, controla los picos de azúcar en sangre y alimenta las bacterias beneficiosas del intestino. La fibra soluble (como las legumbres y el aguacate) ralentiza la digestión y ayuda a controlar el azúcar en sangre. La fibra insoluble (como los frutos del bosque y las semillas de chía) mantiene todo... fluyendo. Tu colon le lo agradecerá. Repetidamente.

Un paseo después de cenar

Solo entre dos y diez minutos de movimiento ligero después de cenar pueden estimular la digestión, mejorar el control del azúcar en sangre e incluso ayudar a perder peso. Un estudio de 2022 descubrió que incluso un breve paseo después de comer ayuda a reducir la glucosa en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina, especialmente en los 30 minutos siguientes a la comida.

Elimina pantallas

Los teléfonos, tablets y televisores emiten luz azul, que altera la melatonina (hormona natural del sueño) y dificulta

conciliar el sueño. Un estudio de 2024 descubrió que los niños con dormitorios sin pantallas se dormían antes y se despertaban menos durante la noche, y lo mismo ocurre con los adultos. Hay más: dejar el móvil fuera del dormitorio también evita ese espiral de mirarlo nada más levantarte, lo que puede arruinar tu estado de ánimo y tu día.

Móvil en modo aburrido

¿Quieres pasar menos tiempo pegado al teléfono? Hazlo poco atractivo. Cambiar la pantalla a escala de grises elimina los brillos y colores de la dopamina, haciéndolo menos tentador. Un estudio de 2023 descubrió que las personas que utilizaban el modo escala de grises usaban menos el teléfono y se concentraban mejor, porque, seamos sinceros, Instagram no tiene el mismo impacto en blanco y negro. También puedes establecer límites de tiempo para las aplicaciones.

Come en platos pequeños

Cambiar la forma de comer puede hacer que comer sea menos natural, afirma Wood. Puedes hacerlo comiendo con palillos y reduciendo el tamaño de sus platos. Los palillos ralentizan el ritmo al comer, lo que te permite saber cuándo estás lleno. Reducir el tamaño del plato te ayuda a servirte (y comer) menos sin darte cuenta. Ambos trucos te ayudan a comer más despacio, de forma más consciente y a reducir calorías, sin sentir que está haciendo un esfuerzo.



Lavarte los dientes con la otra mano

Cepillarte con la mano no dominante puede resultar extraño, pero es un movimiento que estimula el cerebro. Un estudio de 2023 descubrió que realizar tareas sencillas de forma diferente activa nuevas vías neuronales, mejora la coordinación y desarrolla la flexibilidad cognitiva. Piensa en ello como un mini entrenamiento para tu cerebro.

Dale un gran abrazo a alguien

Estamos programados para conectar, y nada dice “te quiero” como un buen abrazo. Mantenerlo durante 20 segundos libera todos los beneficios físicos y mentales al aumentar la oxitocina (la hormona del amor) y reducir el cortisol (la hormona del estrés). Básicamente, es un estabilizador natural del estado de ánimo, con beneficios extra como una conexión más profunda, menor

presión arterial y una sensación de bienestar que dura más que el emoji en un chat grupal.

Diario de gratitud

Cada noche, escribe tres cosas por las que estás agradecido. Este hábito ha demostrado aumentar la felicidad, reducir el estrés e incluso aliviar un poco los síntomas de la depresión, según un metaanálisis de 2020, aunque los autores enfatizan que las personas con depresión o ansiedad deben buscar otras ayudas. Practicar la gratitud ayuda al cerebro a dejar de centrarse en lo negativo y a reconocer las cosas buenas que suceden en tu mundo.

“En lugar de intentar cambiarlo todo o forzarte a hacer algo que odias, céntrate en *¿cómo puedo hacer que sea fácil y agradable?*”, dice Wood. “Así es como se transforma la vida, con pequeños cambios”. 💎





REDUCE Y AHORRA **CON LOS** **ALIMENTOS**

AHORRA Y REDUCE DESPERDICIOS
COMPRANDO A GRANEL O
ALMACENANDO BIEN, ENTRE OTROS

Haz inventario

Lo primero es saber con todo lo que cuentas. Revisa bien tu despensa y haz una lista de productos, anotando sus fechas de caducidad. Aplica el sistema de lo primero que entra, lo primero que sale, como en los supermercados. Coloca delante los artículos que vayan a caducar antes.

Llevar un buen inventario tiene muchas ventajas, no solo evitar compras duplicadas. También puede servir de inspiración para nuevas ideas de comidas con los ingredientes que ya tienes, desperdicias menos y, de paso, ahorras dinero.

Existen varias aplicaciones como Fridge Pal, KitchenPal o Your Food: No Waste Inventory que te ayudan a gestionar la despensa, pero yo sigo prefiriendo el papel y el bolígrafo.

Utiliza una pizarra vileda en la cocina o una libreta para anotar lo que debes consumir primero o lo que hay que reponer, y con ello puedes a la vez planificar la lista de la compra.

Algunas apps de inventario para la despensa son de pago, pero envían recordatorios sobre los productos que van a caducar próximamente, ayudando así a que los consumamos a tiempo y evitemos tanto pérdidas económicas como el impacto ambiental que suponen los residuos de alimentos.

Fechas de caducidad

Saber distinguir entre “fecha de caducidad” y “consumir preferentemente

antes de” puede suponer un gran ahorro. No caigas en el error de tirar comida perfectamente comestible solo por creer que ha caducado.

La fecha de caducidad es una indicación de seguridad alimentaria y debe respetarse. La fecha de “consumir preferentemente antes de” solo se refiere a la calidad del producto. Después de esa fecha puede perder sabor o textura, pero su consumo sigue siendo seguro en la mayoría de los casos.

Almacena bien

Conocer las técnicas adecuadas de conservación puede reducir enormemente la cantidad de desperdicios. Aunque los productos perecederos deben ir al frigorífico, recuerda que frutas como los plátanos o los tomates se conservan mejor a temperatura ambiente.

Saca todos los alimentos de sus envoltorios de plástico antes de guardarlos para evitar la condensación. Familiarízate con las frutas y verduras que producen etileno, un gas que acelera la maduración de lo que tiene cerca: plátanos, manzanas, aguacates, tomates y peras, entre otros.

Guarda cereales y legumbres, como lentejas o garbanzos, en recipientes herméticos para protegerlos de plagas y humedad. El exceso de humedad provoca deterioro.

Con las especias y condimentos, aplica el mismo principio: si tienes dos botes de cominos, usa primero el de la



fecha de caducidad más próxima y guarda el otro en un lugar separado para evitar confundirte. Como en el resto de la despensa, no sobrecargues tu estantería de especias. Guárdalas en un lugar fresco y oscuro, para que duren más. Para conseguir mejores resultados, invierte en un molinillo y muele especias enteras solo cuando las necesites.

Aprovecha las sobras

Una de las razones por la que tener la despensa bien organizada es tan importante en mi casa es porque nos fa-

cilita el aprovechamiento de las sobras. A menudo cocino a propósito más cantidad de la necesaria para adelantar la preparación de la comida del día siguiente. Un ejemplo que me encanta para aprovechar las patatas que han sobrado es el pastel de patata con atún y alcaparras, coronado con un huevo escalfado y un poco de pesto.

Algunas de las cenas más sorprendentes surgen cuando “no hay nada en la nevera”. Solo con saber qué hacer con un par de latas de garbanzos, una de tomate y otra de leche de coco significa que incluso cuando la nevera está en mínimos puedo improvisar un plato delicioso en minutos.

Casi todas las verduras, simplemente con cebolla y caldo, se transforman en una buena sopa. Las sobras de proteínas y verduras pueden convertirse en guisos sustanciosos con la ayuda de una lata de tomate, algunos cereales y especias.

Compra a granel

Comprar a granel puede ser una gran estrategia de ahorro, sobre todo en productos no perecederos. Concéntrate en los de larga duración como cereales, legumbres, conservas y especias. Hoy en día algunos supermercados buenos ofrecen especias enteras y legumbres a granel, pero lo mejor es localizar un

hipermercado que nos pille cerca de casa para obtener precios más competitivos.

Asegúrate de contar con espacio suficiente para almacenarlos bien, libres de plagas y humedad. Los recipientes herméticos que encuentras en la mayoría de las tiendas de menaje son ideales para mantener la calidad. Por ejemplo, la cadena británica Argos ofrecía una colección de 12 recipientes por 22 euros, mientras que Ikea ofrecía tres por unos 6 euros.

Ahorra con conservas

Aprender las bases de las conservas y los encurtidos permite disfrutar de productos de temporada durante todo el año y, de paso, ahorrar. La receta básica para encurtir consiste en mezclar a partes iguales vinagre de manzana, azúcar y agua, hervir hasta disolver el azúcar y dejar enfriar.

En un tarro esterilizado, coloca verduras crudas y cúbrealas con el líquido, asegurándote de que quedan completamente cubiertas. El encurtido es particularmente útil si te quedan restos de verduras que no quieres consumir en el momento. Así se alarga la vida de las verduras, una práctica común de nuestros abuelos para pasar el invierno.

La duración de los encurtidos varía según las condiciones. Si se guardan en recipientes herméticos, en lugares frescos y oscuros, la mayoría pueden llegar a conservarse por lo menos durante tres meses.

Fermenta en casa

Mientras que encurtir consiste en sumergir en vinagre, fermentar consiste en conservar en agua con sal. El proceso es más fácil de lo que parece y, además, mejora la salud intestinal. Muchas personas comienzan con col, pepinos o zanahorias, pero las posibilidades y variedades son infinitas.

Lava bien los ingredientes y, si es necesario, córtalos en trozos pequeños. La sal es clave porque extrae la humedad y crea un entorno propicio para las bacterias beneficiosas. La regla de oro es utilizar entre un 2% y un 3% del peso de los alimentos.

Coloca la sal y los alimentos en un bol y mézclalos durante unos minutos. Este proceso ayuda a liberar los jugos de las verduras y formar una salmuera. Luego mete la mezcla en tarros limpios y esterilizados, compactando bien y dejando espacio en la parte superior. Asegúrate de que las verduras queden cubiertas por la salmuera para evitar su descomposición. Sella los tarros y guárdalos en un lugar fresco y oscuro a temperatura ambiente.

Dependiendo de la temperatura y los ingredientes, la fermentación puede tardar en producirse de unos días a unas semanas. Prueba de vez en cuando hasta alcanzar el punto deseado y luego coloca los tarros en la nevera para ralentizar el proceso. Así se conservan los sabores y se mantienen los alimentos en buenas condiciones para su consumo. 🍷

GAJES

DEL
oficio



“Me quedo con la litera de abajo”.

Si pudieras escuchar a escondidas a tus compañeros de trabajo, podrías oír este tipo de conversaciones:

- Hablando por teléfono con un cliente: “Solo necesito apuntar mis X y mis O, y me pongo con usted”.

- Jefe de proyecto, hablando de uno de

los directivos de la empresa: “Conduce con los limpiaparabrisas puestos porque no sabe quitarlos. ¿De verdad crees que lo entiende?”

—OVERHEARD IN
THEOFFICE.COM

Mi hijo es bombero. A él y unos compañeros les tocó hacer revisiones de

seguridad contra incendios en un complejo de viviendas justo la tarde de Halloween. Cuando llamaron a la casa de un señor mayor, los miró de arriba a abajo y dijo:

—Sois un poco mayores para esto, ¿no?— y cerró la puerta.

—SALI THOMAS,
Reino Unido



Sí se puede

Padece el síndrome alcohólico fetal y ha conseguido trabajar en una peluquería

Leonie Georg

CON SUS finos dedos, Catrin Amrein hojea unas fichas de colores. Están ordenadas con cuidado en un estante de la trastienda de la peluquería. Al fondo se oye silbar una tetera. En el suelo, un perro se estira dentro de su cesto. Catrin saca una ficha amarilla del archivador. En grandes letras mayúsculas se leen el nombre, el tono de color deseado y las notas sobre el peinado de la próxima cliente, que justo acaba de entrar por la puerta.

“Así me resulta más fácil recordarlo todo”, explica Catrin.

Öffnungs

Di - Fr 9:00 -
Sa 9:00 -

Telefon 089. 6

zeiten:

- 18:00 Uhr

- 13:00 Uhr

8 09 63 32



Katrin tiene 26 años y padece el síndrome alcohólico fetal (SAF). Su madre consumió alcohol y drogas durante el embarazo. Desde que nació, Catrin vive con una discapacidad reconocida del 60%. A partir de un 50%, se considera discapacidad grave. Catrin no puede concentrarse durante mucho tiempo y, a veces, le cuesta establecer conexiones mentales que, para las personas sin el síndrome, son fáciles.

Pero eso nunca la frenó para trabajar. “Siempre he tenido la motivación de trabajar. Nunca he querido quedarme sentada en casa sin hacer nada” afirma, con su largo y liso pelo rubio hasta la cintura, recogido y colocado detrás de las orejas. Al hablar transmite calma

cial en un centro de formación profesional donde enseña peluquería a personas con discapacidad. Ella misma tiene dos hijos con necesidades educativas especiales. “Todo el mundo merece un futuro. Y si no es aquí, en Alemania, ¿dónde entonces?”

Catrin fue una de sus aprendices. Rath reconoció pronto el potencial de la joven y, tras su formación, la recomendó para hacer prácticas en la peluquería. Ahora son compañeras en el Salón de Inés. Rath sigue siendo su persona de referencia: se asegura de que “Cati”, como llaman a Catrin aquí, no se sienta abrumada. Está ahí cuando Catrin necesita hablar con alguien, cuando tiene alguna consulta

Catrin tiene un contrato fijo en la peluquería y el respaldo de sus compañeras y de su jefa.

interior, aunque a menudo prefiere escuchar con atención o buscar, con la vista o el oído, cuál será su siguiente tarea.

Suena el teléfono. “Tengo que atenderlo”, dice, y se dirige a la parte delantera del salón. Un espacio pequeño con apenas cuatro sillones. Una clienta se sienta en una de las butacas y es recibida por Sheila Rath, una mujer de 50 años, con ojos de un azul intenso, voz potente y una sonrisa amplia. Rath es peluquera en el Salón de Inés, en el barrio de Fasangarten, en Múnich (Alemania). Además, trabaja a tiempo par-

o si en casa las cosas se ponen difíciles.

Catrin creció con una madre alcohólica, fue a una escuela especial, consiguió el título de secundaria y empezó una formación en hostelería que abandonó porque se sintió desbordada. Los responsables no prestaban suficiente atención a sus necesidades. A menudo estaba agotada, y había mañanas en que no lograba levantarse de la cama por puro cansancio físico.

Pero el desempleo nunca fue una opción para ella. Se dirigió a la Agencia de Empleo y consiguió una plaza de

Síndrome alcohólico fetal

formación en el centro de formación profesional. La remuneración de la formación corrió a cargo de la propia Agencia de Empleo, una medida destinada a incentivar que las empresas contraten a personas con discapacidad.

En el caso de Catrin, funcionó. Hoy está aquí, en la peluquería, con su formación completada y un contrato fijo. Pero eso no es algo que pueda darse por sentado.

“Si no me hubieran cogido aquí, probablemente me habría hundido”, admite. En Alemania viven alrededor de 7,8 millones de personas con una discapacidad grave. De ellas, un 11,5% está en situación de desempleo.

En el salón, la propietaria, Inés Sing, envuelve los mechones de una clienta en papel de aluminio. Catrin está a su lado, observando por encima del hombro. Cuando Sheila Rath le habló de sus aprendices, Sing quiso implicarse de inmediato, cuenta después en una pausa para el café en la trastienda. Acaricia con cariño la cabeza del perro que duerme sobre su regazo. “Sé perfectamente lo que Cati puede hacer y hasta dónde puedo exigirle. A veces un pasito más, y luego otro más... así vamos avanzando. Ha habido una evolución enorme”, explica Sing.

Sheila Rath aprecia que muchos de sus aprendices encuentren aquí la oportunidad de desarrollarse. En mu-

Cuando una mujer embarazada consume alcohol, el alcohol pasa directamente al torrente sanguíneo del feto, pudiendo afectar gravemente a su desarrollo. Según la cantidad ingerida, puede provocar daños físicos y cognitivos de distinta intensidad. Todos ellos se engloban bajo el término de *trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)*.

Cuando los daños son especialmente severos, debido al consumo excesivo de alcohol de la madre durante el embarazo, se habla de *síndrome alcohólico fetal (SAF)*. Los niños con SAF presentan alteraciones en el desarrollo físico y patrones de comportamiento atípicos. Las secuelas suelen ser permanentes.

Se estima que cada año nacen más de 5.000 niños con un trastorno del espectro alcohólico fetal en España. En más de un 50% de los casos, el síndrome afecta a menores adoptados de países del Este, según la asociación Visual TEAF.

chas otras empresas la situación es muy distinta. Los niños y jóvenes que asisten a una escuela de educación especial suelen tener dificultades para acceder después a una buena formación o a un empleo.

Y es que, pese a todos los debates sobre diversidad e inclusión, las personas con discapacidad siguen estando poco presentes. En Alemania, por ejemplo, la construcción sin barreras todavía no es obligatoria. Las personas con discapacidad, a menudo tienen dificultades para participar en la vida pública.

Se trata de cuestiones básicas: ¿A qué consulta médica pueden acudir? ¿Pueden ir a cafeterías, cines o a las casas de sus amigos y familiares? ¿O in-



cluso utilizar sin restricciones su propia vivienda? ¿Pueden llegar a su lugar de trabajo? ¿Reciben allí el apoyo necesario?

Existen una serie de fondos y subvenciones para los empleadores que desean contratar a una persona con discapacidad. Estas ayudas permiten, por ejemplo, adaptar un puesto de trabajo para eliminar barreras o financiar una formación como la que Catrin cursó en el centro de formación profesional. Sin embargo, muchas empresas simplemente no conocen estas posibilidades.

Un problema que también le resulta familiar a Sheila Rath. Ella se esfuerza constantemente por llamar la atención

de los empleadores sobre sus aprendices. Pero, según las normas de la Agencia de Empleo, no le está permitido anunciarlo. Al fin y al cabo, se trata de dinero público destinado a la formación. Aunque, en este momento, a Rath le preocupan otras cosas.

En diciembre de 2023, el Gobierno federal anunció recortes, entre otros, en la promoción del empleo, con el fin de tapar el agujero millonario del presupuesto. Desde entonces, Sheila Rath teme por la financiación de las formaciones. Mientras lo cuenta en la trastienda del salón, con una taza de café en la mano, por primera vez en todo el día desaparece la sonrisa de sus labios.



Sheila Rath (arriba a la izquierda) fue la formadora de Catrin Amrein (izquierda y arriba en el centro). Ahora son compañeras en el Salón de Inés Sing (arriba a la derecha).

“Si ahora se eliminan las ayudas para la formación de personas con discapacidad, sería una catástrofe para nosotros. Ya estamos notando que llegan menos aprendices.”

En ese caso, probablemente más personas acabarían trabajando en talleres para discapacitados. Actualmente, 300.000 personas están trabajando allí. El año pasado, la ONU señaló deficiencias en estos centros: los trabajadores no tienen estatus laboral, carecen del derecho a la huelga y de salario mínimo. Apenas ganan 250 euros al mes. Con eso es imposible llevar una vida autónoma. Solo un 0,3% consigue cada año pasar a un empleo regular. La diputada de Los Verdes Katrin

Langensiepen lo calificó en declaraciones a *Deutschlandfunk* como “el modelo de salarios bajos más extendido de la UE”.

Catrin nunca quiso trabajar en un taller. Siempre confió en que podía aspirar a más. Aquí, en la peluquería, entre la señora Sing, la señora Rath y el perrito, se siente a gusto. Habla abiertamente de su discapacidad. “A los clientes no les importa. Entienden si a veces las cosas van un poco más lentas.” La semana pasada su jefa estuvo enferma. Catrin abrió sola la peluquería y la atendió durante unas horas. Está orgullosa. Porque salió bien. 💎

DE: SÜDDEUTSCHE ZEITUNG (10-11 DE FEBRERO DE 2024);
© SÜDDEUTSCHE ZEITUNG



EL ZAPATO FORMAL **HA MUERTO**

En otro tiempo, el calzado era un indicador del estatus social. Hoy hasta los millonarios llevan chanclas

Richard Glover

MI PADRE SOLÍA decir: «A un hombre se le puede juzgar por sus zapatos». Para él, lo importante era tener un buen par de zapatos y sacarle brillo con regularidad tanto al cuero como a los tacones. Me enseñó que había que escupir sobre el paño de pulir para que el cuero brillara más. Mi madre también se tomaba en serio el calzado. Casi le daba un ataque si veía a alguien con chanclas: para ella, esa persona había renunciado por completo a cualquier pretensión de civilización.

No es casual que en el pasado a los nobles se les describiera como “adinerados”. Y un buen atuendo incluía un par de zapatos decentes. Bien cuidados, se consideraban un importante indicador del estatus social.

Antes, lo de llevar a los niños a probarse los zapatos era también todo un acontecimiento. La madre los arrastraba hasta la tienda para que metieran el pie en algo parecido a un torno. Con las hormas presionando desde todos los lados se calculaba el número exacto. A continuación, los padres y el dependiente elegían un zapato mucho más grande “para que le durase mientras crecía”.

Para rematar, se apretaban y presionaban las puntas y los talones para asegurarse de que quedaran lo más holgados posible —más parecidos a un zapato de payaso que a un zapato para ir al colegio—. Después, el niño tenía que caminar hasta la puerta y volver bajo la atenta mirada de todos en la tienda. Si

conseguía recorrer el trayecto sin que los zapatos de payaso se le salieran, se consideraba que la talla era perfecta.

Y aun así, aquello era un avance respecto a los años cincuenta, cuando las zapaterías de Sídney, en Australia, tenían un aparato llamado fluoroscopio: una rudimentaria máquina de rayos X para medir los pies de los niños. En lo que respecta a los zapatos, antes no se escatimaban riesgos ni gastos.

PARA LOS ZAPATOS DE LOS NIÑOS SE CALCULA UNA TALLA... Y LUEGO SE ELIGE UNA MUCHO MAYOR



Unas cuantas generaciones más tarde, el zapato ha perdido su estatus, al menos en su versión de cordones o tacón alto. El zapato elegante lleva ya tiempo retirado. El zapato masculino de punta afilada, célebre por su extremo estrechamiento frontal, afortunadamente es cosa del pasado. En el mundo occidental fue lo más parecido a la práctica del vendado de pies. Últimamente, parece que también las mujeres, al menos durante la jornada laboral, han renunciado a los tacones altos, para gran alegría de sus podólogos.

¿Se alcanzó el punto culminante de este proceso cuando el multimillonario

Rupert Murdoch, varias veces divorciado, decidió presentarse a su quinta boda con un elegante traje oscuro y un par de zapatillas deportivas? Es cierto que el hombre es mayor: en ese momento tenía 93 años. ¿Quizá sus plantillas ortopédicas encajaban mejor en ese tipo de calzado? Además, las zapatillas eran de un sobrio negro que combinaban con el traje. Sea como fuere, ha llegado el momento de declarar oficialmente la muerte del zapato “formal”. La comodidad ha vencido al estilo.

Seguro que antes que pase una generación aparecerán las botas UGG de boda. Solo espero que, al menos, las hagan en negro.

Un oyente de mi programa de radio, que estaba de vacaciones en Europa, me comentó hace poco que, por las calles de París o Roma, apenas se ven ya tacones altos. En Sídney, mi mirada se detiene en el autobús sobre un hombre de negocios bien vestido. Sus zapatos son de cuero, pero en los laterales llevan una especie de elástico expansor. Dios sabe lo que diría mi madre de eso.

Supongo que todo es culpa del COVID-19. Una vez nos quitamos esos zapatos que nos encogían los dedos y torcían los tobillos, era imposible vol-

ver a meterse en ellos. Además, había que limpiarlos constantemente y era difícil encontrar un zapatero —¿se siguen llamando así?— que pudiera arreglarlos.

Y, aun así, antes de que los zapatos de verdad sean cosa del pasado, ¿no podríamos dedicarles al menos una canción de despedida? Adiós, zapatos de charol pulidos como un espejo, que a las mujeres se les desaconsejaba usar para evitar que se viera su ropa interior reflejada. Adiós, botas camperas remachadas que daban a un tipo diez centímetros más de estatura... y un buen dolor de espalda.

Y adiós también a vosotros, antaño codiciados zapatos escolares indestructibles, con huellas de garras de león en la suela.

¡Que alguien me enseñe una zapatilla deportiva que sea igual de emocionante! Imelda Marcos debe de estar destrozada. Manolo Blahnik debe de preguntarse en qué momento empezó todo a torcerse.

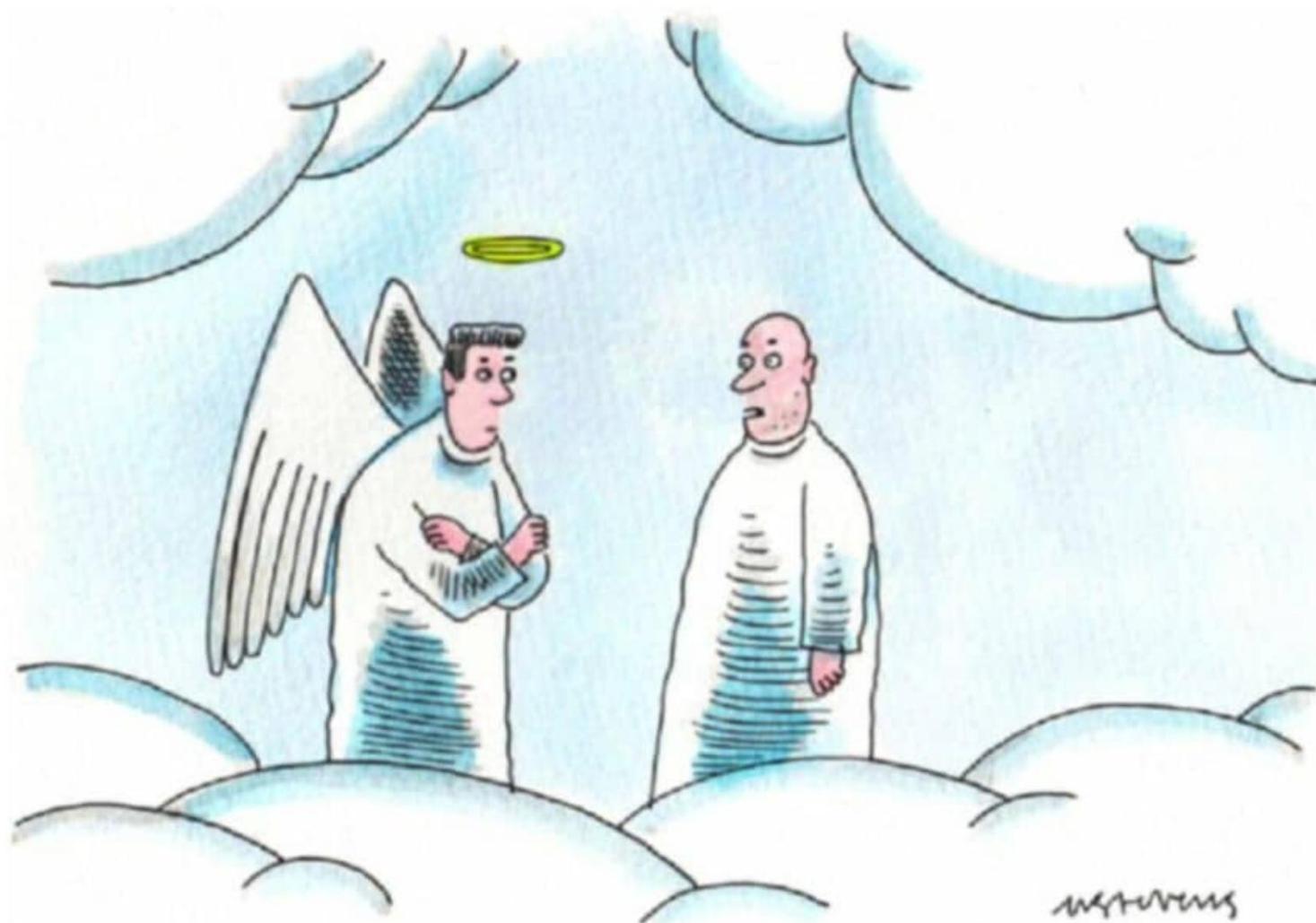
Y en cuanto a Rupert Murdoch: puede que tenga una fortuna de 20.000 millones de dólares, pero permitidme ser el primero en señalarlo: ya no puede describirse a sí mismo como “adinerado”. Ni siquiera el traje cambia eso. 



**No sé quién inventó los tacones altos,
pero todas las mujeres le deben mucho.**

MARILYN MONROE, ACTRIZ ESTADOUNIDENSE (1926–1962)

ASÍ es LA VIDA



“Era bueno, pero no tanto como para tener halo y alas”.

Nuestro perro parece entender varias frases relacionadas con él, que a veces no queremos que oiga. Por esa razón, mi marido y yo hemos decidido recurrir a un lenguaje en clave:

—¿Has llevado al perro a una aventura rápida recientemente? ¿Escoltarías al can al

patio trasero enseguida? ¿Ya consumió sus alimentos?

—@AWRITESINGER

Cada otoño, el vecino de mi hermano recogía las hojas secas de su jardín y las amontonaba en la parte trasera de su furgoneta. Incapaz de entender la razón, mi

hermano finalmente decidió preguntarle:

—¿Por qué no metes las hojas en bolsas?

—Mi técnica es mejor —contestó su vecino—. Simplemente conduzco por la ciudad hasta que salen volando todas las hojas.

—PATRICK BRYAN,
Estados Unidos





La calidez de la lana

El ser humano ha aprovechado el pelo de los animales de múltiples maneras.

Doris Kochanek

◀ **Vestir un kilt** en los Highland Games (Juegos de las Tierras Altas) de Escocia, es para los hombres un asunto de honor, como estos bailarines. Tradicionalmente, los diseños de las faldas indican a qué clan pertenece quien las lleva. Pero hay algo que todos los kilts auténticos tienen en común: están confeccionados con lana.



◀ **En las tiendas especializadas** se pueden encontrar ovillos de lana en todos los colores, y desde hace tiempo existen hilos que permiten tejer coloridos dibujos con una única hebra. Los diferentes colores se pulverizan sobre estos hilos por secciones.

► **En Dorado (Puerto Rico)**, personas desconocidas han vestido un árbol con un traje de lana. Esta práctica, conocida como *urban knitting* o *guerilla knitting*, se considera una forma de arte callejero. ¿Quisieron acaso los artistas de Dorado lanzar un mensaje político al emplear lana con los colores rastafari: rojo, dorado y verde?

▼ **No solo las ovejas** producen lana. Especialmente suave, cálida y valiosa es la de la cabra de cachemira. Este animal vive en Mongolia y en los valles altos del Himalaya. Antiguamente, los pastores recogían los mechones que las cabras dejaban enganchados en las piedras y en los arbustos durante la muda. Hoy, lo habitual es peinarles periódicamente la capa interna de lana o esquilarlas.

(SENTIDO HORARIO DESDE LA ZIGUIERDA) © GETTY IMAGES/SANTIAGO URQUIJO; © PHOTONONSTOP/
ALAMY STOCK PHOTO; © IMAGEBROKER.COM / ALAMY STOCK PHOTO





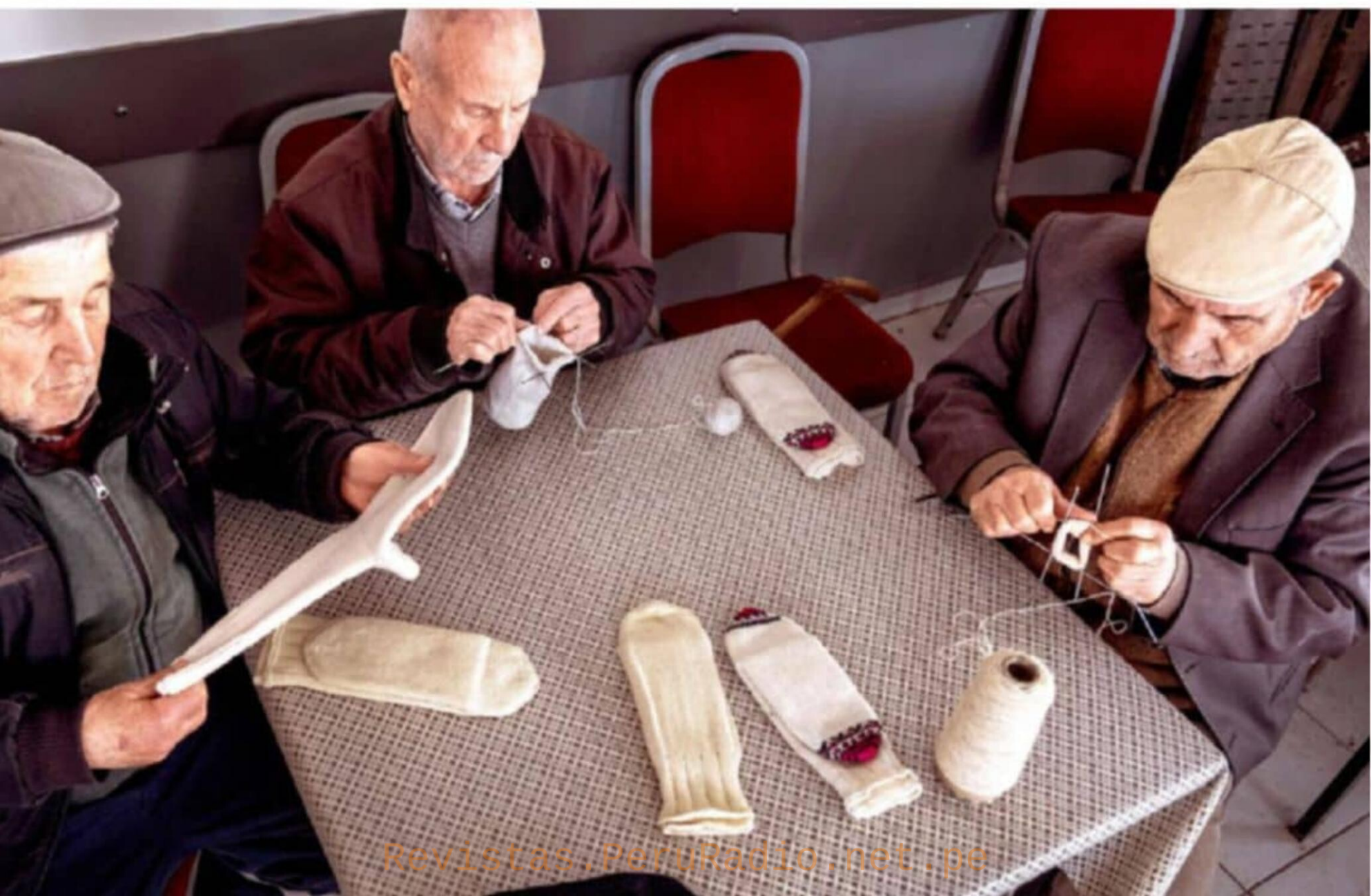


◀ **El tejido hecho** a base de lana se ha desarrollado en muchos lugares del mundo. La mayor parte de las telas que hoy salen al mercado se producen en telares industriales. Sin embargo, las manos laboriosas siguen creando piezas únicas. Esta tejedora peruana trabaja en una tela cuyos colores y motivos son típicos de su región.

▶ **Todo nómada kirguís** domina el rápido montaje y desmontaje de una yurta, aunque hoy muchos de ellos viven en casas fijas durante el invierno. Para que el interior de esta vivienda transportable se mantenga seco y cálido, las paredes están formadas por varias capas, entre ellas una de fieltro de lana que actúa como aislamiento térmico.

▶ **No existen estadísticas** fiables sobre cuántos hombres saben tejer calcetines. Pero estos hombres mayores de Bursa, en Turquía, sí saben cómo hacerlo y trabajan con entusiasmo. Venden sus creaciones a comerciantes locales, contribuyendo así a complementar los ingresos de sus familias.

(SENTIDO HORARIO DESDE LA ZIQUIERDA) © GETTY IMAGES/SERGIO AMITI; © JOANNA KEARNEY/
ALAMY STOCK PHOTO; © ANADOLU VIA GETTY IMAGES



LA
CRIPTOESTAF
QUE ARRASÓ
UN PUEBLO

A photograph of a grain elevator at dusk. The sky is a mix of purple and blue, with red binary code (0s and 1s) overlaid in horizontal lines. The grain elevator is a long, dark structure with several tall, cylindrical silos. One silo has a sign that says "ELKHART" and "COOP". A bright light source, possibly a street lamp, is visible in the foreground, casting a glow. The foreground is dark, and the ground appears to be a mix of dirt and grass.

¿Cómo pudo un banquero local arriesgar el dinero de su comunidad?

David Yaffe-Bellany
DE THE NEW YORK TIMES MAGAZINE

Jim Tucker no podía creer lo que estaba oyendo. Parecía ficción, una pesadilla demasiado desca- bellada para un pueblo modesto como el suyo.

Era julio de 2023 y Tucker presidía una reunión del consejo de administración del Heartland Tri-State Bank, una empresa comunitaria de un pequeño pueblo de Kansas llamado Elkhart. Heartland era una institución muy querida en la localidad y un motivo de orgullo para las familias: Tucker formaba parte del consejo junto con su anciano padre, que había fundado el banco cuatro décadas antes. Todos los miembros del consejo —los Tucker y varios otros granjeros y empresarios— se conocían desde hacía años.

Sin embargo, esa noche se reunieron para discutir lo que, a primera vista, parecía una traición épica. Durante las últimas semanas, el presidente del banco, un popular empresario local llamado Shan Hanes, había ordenado una serie de transferencias bancarias inexplicables que habían vaciado el banco de decenas de millones de dólares. Hanes había convertido los fondos en criptomonedas. Luego, el dinero había desaparecido.

La primera sospecha de Tucker le llegó a través de un amigo, un inversor del banco cercano a Hanes. Unos días antes de la reunión del consejo, le confió a Tucker que Hanes había realizado una transferencia bancaria, supuestamente para ayudar a un cliente en apu-

ros, y el banco tenía ahora un agujero de 30 millones de dólares.

Cuando se reunieron los miembros del consejo, quedó claro que Heartland se había visto envuelta en algún tipo de estafa financiera, un sofisticado timo que había entregado los activos del banco a una red criminal dedicada al crimen criptográfico en el extranjero.

En la reunión, Hanes parecía extrañamente indiferente, con aire de vendedor demasiado seguro de sí mismo. Tucker había oído que había pasado la semana anterior en una conferencia sobre liderazgo fuera del estado.

“Chicos, lo siento”, dijo Hanes a la junta. “Pero vamos a arreglarlo”.

Hanes prometió que podría recuperar el dinero, que para entonces ascendía a un total de 47,1 millones de dólares. Solo necesitaba la aprobación de la junta para pedir prestados otros 18 millones. Con la ayuda de algunos contactos comerciales, dijo, utilizaría esos fondos para recuperar los muchos millones que ya había perdido. Reconoció que su carrera bancaria probablemente había terminado. Pero el acuerdo incluía un incentivo que le permitiría empezar de nuevo.

“Las personas con las que trabajo han invertido dinero para mí”, explicó Hanes.

(APERTURA) BENJAMIN RASMUSSEN. WHATAWIN/GETTY IMAGES (CIFRAS)



El granjero Jim Tucker sospechó irregularidades en la gestión de Shan Hanes.

TUCKER, UN GRANJERO DE 50 AÑOS, no tenía conocimientos especiales en finanzas. Había crecido en Elkhart, se había graduado en el instituto de Elkhart y había vuelto después de la universidad para trabajar en la granja de su familia. Estaba acostumbrado a que la gente se mostrara deferente con Hanes, a quien su padre consideraba un ejecutivo brillante.

Pero entonces Hanes le dijo a la junta que alguien en Hong Kong había congelado millones en criptoactivos adquiridos mientras trabajaba con un par de conocidos de Internet: un banquero llamado Rob, que tenía buenas relaciones en Washington D. C., y una mujer llamada Bella, con familia en Australia. No sabía mucho más sobre ellos, pero confiaba en los dos.

Hanes parecía esperanzado de que su propuesta funcionara. Cuando la

junta se volvió a reunir a la mañana siguiente, apareció en pantalones cortos y chanclas, dejó su maletín y empezó a repartir documentos en los que exponía las formas en que el banco podía pedir más dinero prestado.

Pero Jim Tucker ya había tenido suficiente. Le devolvió los formularios.

“Shan, no sé quién eres”, dijo Tucker. “No creo nada de lo que has dicho”.

SITUADO EN UN EXTREMO DE KANSAS, Elkhart tiene unos 1.700 habitantes, muchos dedicados a la agricultura, cuidando de hileras de cultivos en todas direcciones. “La gente viene aquí con un sueño”, dice Tucker, “y descubre que es mucho trabajo”.

Durante décadas, Heartland fue una fuente de estabilidad en un mundo en rápida evolución. En 2016, Hanes testi-

ficó en una audiencia bancaria en la Cámara de Representantes de Estados Unidos, donde describió la ciudad como una comunidad tradicional basada en la confianza. Algunas mañanas, dijo, los empleados de su banco se despertaban y encontraban montones de dinero en efectivo en sus furgonetas abiertas, pagos informales de préstamos de clientes fieles, que sabían que el dinero acabaría en el lugar adecuado.

“Eso es lo que significa ser un banquero rural local”, declaró Hanes.

Heartland se fundó en 1985, después de que un grupo de Elkhart, entre los que se encontraba el padre de Jim Tucker, Bill Tucker, se uniera a algunos inversores externos. Querían crear una alternativa a otro banco de la zona, un negocio que, en su opinión, había dificultado demasiado la obtención de préstamos. El nuevo banco se convirtió en un motivo de orgullo para Elkhart, incluso después de que fuera adquirido a principios de la década de 1990 por un *holding* llamado Kansas Bank Corp.

Por aquella época, Hanes, que había crecido en la cercana Keyes, en Oklahoma, comenzó a trabajar en el banco como agente de préstamos. Ascendió rápidamente y, finalmente, fue nombrado presidente en 2008, ganándose el reconocimiento por su soltura tanto en el lenguaje financiero como en la jerga agrícola de sus vecinos. Hanes, que era predicador a tiempo parcial en una iglesia local, encarnaba un cierto ideal de pueblo pequeño: vivía en una bonita casa con

su mujer y sus tres hijas y era voluntario en los partidos de fútbol del instituto.

Pero en 2011, los directivos de Kansas Bank Corp. empezaron a preocuparse por Hanes. Habían descubierto problemas en su cartera de préstamos: prestatarios que carecían de garantías suficientes y documentación financiera que no parecía cuadrar.

Hanes fue despedido. A pesar de ello, sus aliados locales le ayudaron a convertir un revés profesional en una oportunidad de negocio. Reunió a un grupo de inversores locales que iniciaron una oferta para recomprar el banco y devolver el control de la institución más importante de Elkhart a las personas que realmente vivían allí.

En 2012, Hanes volvió como presidente de Heartland. El banco estaba controlado por un grupo de unos 35 inversores locales, entre los que se encontraban Hanes y su mujer, así como Jim Tucker y su padre. Nadie fuera de Elkhart dictaría el futuro del banco, y todos los beneficios volverían a la zona. Durante años, bajo el liderazgo de Hanes, Heartland generó dividendos fiables, dinero que los accionistas del banco invirtieron en sus granjas, ahorraron para la jubilación o en gastos de enfermería para sus mayores.

La cultura financiera de Elkhart era diametralmente opuesta al espíritu que comenzó a generalizarse en la época en que se fundó esta nueva versión de Heartland. Los primeros defensores de las criptomonedas imaginaban una forma de intercambio totalmente auto-

matizada, sin banqueros ni intermediarios, solo líneas de código informático cuya tecnorracionalidad eliminaría cualquier necesidad e e de confianza interpersonal. Como banquero de carrera, Hanes se mostraba escéptico. Una vez le dijo a un colega que cualquiera que utilizara criptomonedas debía tener “algo que ocultar”.

Sin embargo, en diciembre de 2022, después de que la mujer que utilizaba el nombre de Bella contactara por redes sociales, Hanes comenzó a comprar criptomonedas. “Bella” afirmaba que su tía dirigía una empresa de criptomonedas en Australia y le enseñó una página web que parecía una plataforma de inversión en criptomonedas. Pronto, comenzaron a intercambiar mensajes frecuentes por WhatsApp, normalmente varias veces al día. Según los estándares de Elkhart, Hanes ya era un hombre rico, pero esta inversión requería aparentemente sumas colosales. En cuestión de meses, había echado mano de los fondos para la universidad de su hija y había gastado 60.000 dólares en monedas digitales.

LAS ESTAFAS ONLINE son tan antiguas como Internet, pero el auge de las criptomonedas ha proporcionado a los estafadores una nueva herramienta muy valiosa: monedas digitales que pueden transferirse instantáneamente, sin la supervisión de los bancos, legalmente obligados a controlar las transacciones en busca de irregularidades. En 2024, el fraude con criptomonedas

costó a los inversores estadounidenses unos 6.500 millones de dólares, según el FBI. Son tan comunes que las autoridades policiales han adoptado un nombre conciso para ellas: “matanza de cerdos”, una traducción aproximada de una expresión muy utilizada en China, donde estas estafas han proliferado en los últimos años. La víctima del estafador es el cerdo, que se engorda lentamente para ser sacrificado.

“ERA SURREALISTA. ¿ESTOY EN UN BANCO O EN UN CALLEJÓN CON UN PRESTAMISTA?”.



Las estafas suelen comenzar con mensajes en LinkedIn, Facebook o WhatsApp desde un número de teléfono desconocido o de alguien que se hace pasar por un posible pretendiente. A veces, las conversaciones dan lugar a presentaciones comerciales, a un contacto con un banquero o un gestor de activos con una foto de perfil elegante y un currículum ficticio. A la víctima se le ofrece una oportunidad de inversión, a menudo respaldada por una web fraudulenta que se hace pasar por una empresa de criptomonedas real o una aplicación que muestra fal-



tos beneficios. Al final, todas las estafas terminan de la misma manera: el dinero desaparece.

Después de agotar sus ahorros personales, Hanes comenzó a robar: de su club de inversión local, de su iglesia y, finalmente, del banco. En pocas semanas, ordenó una serie de grandes transferencias bancarias, diciendo a sus desconcertados colegas que estaba ayudando a un cliente. En mayo de 2023, Hanes transfirió 3 millones de dólares de Heartland a una cuenta de una empresa llamada Kraken, que ofrece operaciones con monedas digitales. Para comprar más criptomonedas, ordenó a Heartland que pidiera prestados unos 21 millones de dólares a una red de prestamistas regionales y desvió una cantidad similar utilizando una línea de crédito que el banco tenía

con otra institución. En junio, Hanes envió 31 millones de dólares de los fondos malversados a su cuenta de Kraken. Como diría más tarde su abogado, Hanes “era el cerdo sacrificado”.

EL 5 DE JULIO DE 2023, poco antes de la reunión de la junta directiva de Heartland, Hanes envió un mensaje de texto a un granjero llamado Brian Mitchell: necesitaba ayuda con algo. Mitchell no tenía ningún cargo en el banco, pero estaba acostumbrado a atender las peticiones de sus amigos del pueblo. Con un pendiente de diamante en una oreja, Mitchell destacaba entre los demás granjeros. Era una de las personas más exitosas de Elkhart, un empresario veterano que tenía una cadena regional de cines, incluido uno a una manzana de Heartland.

ANDRIY ONUFRIYENKO/GETTY IMAGES (MAP)



Cuando Mitchell entró en el banco esa mañana, no sabía muy bien qué esperar. Hanes era un viejo amigo y vecino: sus hijos habían crecido enfrente. Quizá quería consejo sobre un problema médico. Pero lo que Hanes quería en realidad eran 12 millones de dólares, inmediatamente.

“Fue surrealista”, recuerda Mitchell. “Era como: ‘Vale, ¿estoy en un banco para pedir un préstamo o en un callejón de Chicago con un prestamista?’”.

Hanes le contó a Mitchell una historia confusa. No hacía mucho, explicó Hanes, había empezado a invertir en criptomonedas con la ayuda de algunas personas que había conocido en Internet. Primero, él y sus socios depositaron dinero en una reconocida plataforma estadounidense para comprar y vender criptomonedas. Los benefi-

cios eran enormes, dijo. Sacó su teléfono para mostrarle a Mitchell el saldo de su cuenta, que parecía indicar que la inversión valía 40 millones de dólares. Pero surgió un problema después de que Hanes y sus socios transfirieran los fondos a una plataforma de negociación de Hong Kong que cobraba comisiones más bajas. El dinero se había quedado bloqueado de alguna manera y la única forma de desbloquearlo era enviar más.

Mientras estaba sentado en la oficina acristalada de Hanes, Mitchell se preguntaba en qué se había metido su amigo. Mitchell no estaba interesado en enviar 12 millones de dólares a una misteriosa operación de criptomonedas en Hong Kong.

“Vete allí, contrata a un intérprete y consigue un cheque bancario”, le dijo a Hanes. “Si crees que hay 40 millones de dólares en una cuenta, ve a buscarlos”.

Pero Hanes parecía haber dejado de escuchar. Mirando más allá de Mitchell, hacia el vestíbulo del banco, donde su personal llegaba para comenzar la jornada. Apenas reaccionó cuando Mitchell le dio su veredicto: “Shan, creo que te han estafado”.

Ese día, Shan Hanes envió otros 8 millones de dólares a su cuenta de criptomonedas.

Preocupado, Mitchell alertó a algunos contactos en Heartland y, en semanas, la junta directiva celebró una reunión de crisis. A finales de julio, el regulador bancario de Kansas estaba examinando las cuentas de Heartland

y una comitiva de agencias estatales y federales se presentó en Elkhart. Heartland era insolvente.

El 28 de julio de 2023, furgonetas y todoterrenos negros rodearon el edificio del banco en Morton Street. Los empleados se reunieron en el vestíbulo, donde se les comunicó que Heartland iba a cerrar. El lunes, dijo, volvería a abrir con un nuevo propietario, una empresa llamada Dream First Bank, con sede en un condado vecino. Ninguno de los clientes del banco perdería sus depósitos; las cuentas aseguradas por el Gobierno federal se transferirían a Dream First Bank. Pero las acciones del *holding* del banco ya no tenían ningún valor, lo que borró años de beneficios por inversiones. Muchos de los accionistas perdieron la mayor parte de

sus ahorros: los fondos para su jubilación y los fondos de emergencia.

El día del cierre, Jim y Bill Tucker se unieron al personal en el vestíbulo del banco. Una hora antes, Jim Tucker había ayudado a su padre a firmar el documento gubernamental que disolvía el negocio que su familia había fundado en 1985. Fue “una de las cosas más difíciles que he tenido que hacer”, afirma. “Aún no entendíamos por qué. No entendíamos lo que había pasado”. Los Tucker perdieron acciones por valor de 1,4 millones de dólares.

EL FRACASO DE HEARTLAND sumió a Elkhart en un estado de miedo y confusión. Nadie podía creer lo ocurrido. Pero estaban de acuerdo en que el dinero había desaparecido. Las transferencias bancarias se habían dispersado en una red de carteras criptográficas imposibles de rastrear, según explicó un investigador federal.

“No hay indicios de que nadie sepa dónde está, ni cómo acceder a él”, aseguró.

Aun así, surgieron algunas pistas en la cadena, un libro de contabilidad público de las transacciones criptográficas. Muchos estafadores de criptomonedas tienen su base en el sudeste asiático,

Hanes (centro) entra en el juzgado para la sentencia.



donde las redes del crimen organizado llevan a cabo operaciones de “matanza de cerdos”. Al menos parte del dinero que robó Hanes pudo haber acabado en manos de una organización que tenía como objetivo a otros estadounidenses. En 2023, los estafadores que se acercaron a Hanes parecían haber orquestado un complot similar que atrapó a un acaudalado vecino de Minnesota, según la empresa de análisis forense de criptomonedas Chainalysis, que analizó el caso Heartland. El hombre fue contactado en LinkedIn por una mujer que le instó a invertir en criptomonedas y a dejar a su esposa por ella. Perdió más de 9 millones de dólares.

En mayo de 2024, Shan Hanes se declaró culpable de un delito federal de malversación por parte de un empleado bancario, delito que conlleva una pena máxima de 30 años de cárcel. En la sala del tribunal de Wichita, Hanes ofreció su única reflexión.

“Lo siento”, le dijo al juez John W. Broomes, que supervisaba el caso. Explicó que hasta el final pensó que era un negocio legítimo.

En enero de 2024, dijo, hizo un intento inútil por recuperar el dinero perdido, volando a Perth, en Australia, donde supuestamente tenían su sede algunos de sus socios comerciales inexistentes. Estuvo en contacto con ellos hasta el momento en que aterrizó en el aeropuerto. Pero el rescate no se materializó. Solo entonces, meses después del cierre del banco, aceptó que había sido engañado.

“Siempre me costará entender cómo me engañaron”, declaró ante el tribunal.

El juez Broomes condenó a Hanes a 24 años y 5 meses de prisión, una pena aún mayor que la solicitada por los fiscales federales.

Hanes se encogió de hombros. Detrás de él, los accionistas se quedaron en silencio. La hermana de Hanes y una de sus hijas se abrazaron llorando. Hanes las miró antes de que le esposaran y le sacaran de la sala.

UN DÍA DE OCTUBRE del año pasado, Jim Tucker recibió una llamada de un investigador del FBI: habían recuperado 8 millones de dólares de los fondos robados. Era una pequeña parte de lo que Hanes había robado, pero sería suficiente para reembolsar a los accionistas casi todo el dinero que habían invertido en el banco.

Su alegría se vio atenuada por la tristeza. Su padre estaba enfermo. Esa noche, fue al hospital y se lo contó. Murió una semana después.

En Elkhart, Jim Tucker y los demás accionistas siguen buscando respuestas. Durante décadas, se sintieron unidos a sus vecinos por lazos familiares y de amistad, que resultaron ser más débiles de lo que creían. Ahora, cada vez que Jim Tucker pasa por delante del banco, recuerda la traición.

“La confianza se rompió”, dice con voz apagada. “Eso duele”.

THE NEW YORK TIMES (19 DE FEBRERO DE 2025), COPYRIGHT © 2025 POR THE NEW YORK TIMES COMPANY.

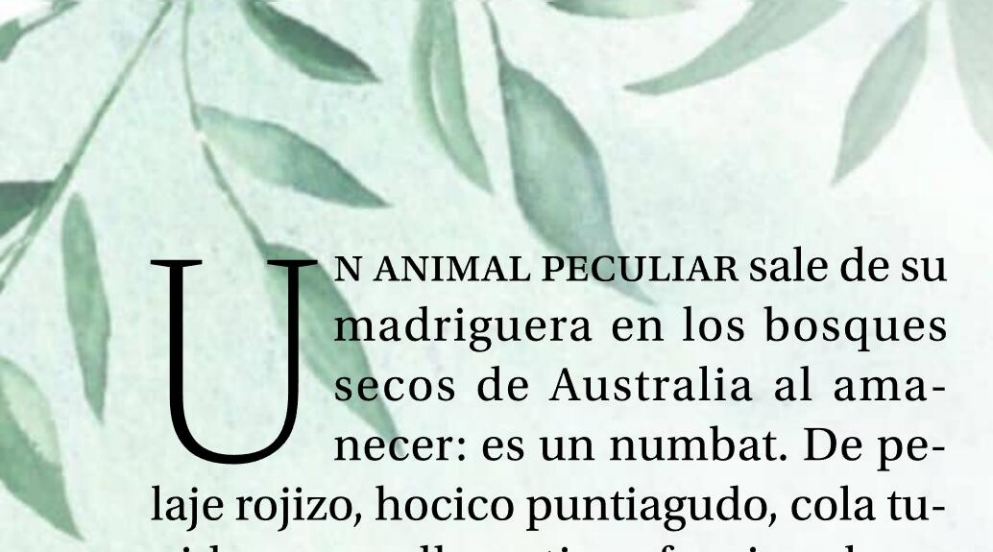




EN LA TIERRA DE LOS MARSUPIALES

EN CASI TODO EL MUNDO LOS
MARSUPIALES HAN SIDO DESPLAZADOS
POR OTROS MAMÍFEROS. ¿POR QUÉ NO HA
OCURRIDO LO MISMO EN AUSTRALIA?

Claudia Ruby



UN ANIMAL PECULIAR sale de su madriguera en los bosques secos de Australia al amanecer: es un numbat. De pelaje rojizo, hocico puntiagudo, cola tupida y unas llamativas franjas claras en el lomo, recuerda un poco a una comadreja.

Su nombre alemán, *Ameisenbeutler* ("marsupial hormiguero"), resulta algo engañoso, pues en realidad no come hormigas, sino termitas. Cuando localiza un nido de termitas, escarba con sus fuertes garras y las atrapa con su lengua pegajosa. Puede llegar a devorar hasta 20.000 termitas al día.

Pequeño como un osito de gominola

Tan pequeño como un osito gominola, según la zoóloga Vera Weisbecker, el numbat es uno de los animales más fascinantes de Australia.

Lleva muchos años investigando marsupiales, primero en Alemania y, desde hace un tiempo, en la Flinders University de Adelaida: "Los numbats han perdido parte de su dentadura en el curso de la evolución", explica. "Eso es algo muy poco común entre los marsupiales, y por eso resulta tan interesante".

Pero lo llamativo del numbat no es solo su dieta: también su forma de criar. A diferencia de otros marsupiales, no tiene bolsa. Los recién nacidos permanecen sin protección, aferrados directamente a las mamas de la madre. Pero a pesar de esta peculiaridad, el

numbat pertenece claramente al grupo de los marsupiales, no al de los mamíferos superiores.

Weisbecker se encoge de hombros ante la expresión "mamíferos superiores": "Los marsupiales no son inferiores ni menos evolucionados, son simplemente una alternativa a los placentarios". Y lo cierto es que durante millones de años se han conservado con mucho éxito en Australia.

Pero Weisbecker está acostumbrada al hecho de que muchas personas miren a los marsupiales con cierto desprecio. El zoólogo alemán Alfred Brehm es particularmente crítico con esto. En el siglo XIX, escribió *Tierleben de Brehm*, una obra de referencia muy popular sobre el mundo animal en la que juzgaba a los marsupiales con dureza.

"Comparados con depredadores o roedores", escribió, "resulta evidente incluso para el ojo más inexperto que el marsupial es en todos los aspectos menos desarrollado, menos perfecto y menos completo que los depredadores o roedores similares".

Una afirmación que revela mucho sobre las preferencias de Brehm y su idea de la naturaleza, pero muy poco sobre los marsupiales.

Hoy los biólogos procuran describir la naturaleza sin prejuicios humanos ni etiquetas de "buenos" o "malos". Lo cierto es que los marsupiales suman unas 300 especies, un grupo pequeño en comparación con los mamíferos placentarios, que abarcan desde ele-

fantes hasta ratones, pasando por ballenas, ardillas o seres humanos.

El nombre de estos últimos proviene de la placenta, el órgano que las hembras desarrollan durante la gestación. En cambio, los marsupiales tienen un embarazo muy breve: las crías nacen casi en estado embrionario.

Con apenas el tamaño de una gominola, el recién nacido debe escalar por sí mismo hasta el marsupio para **prenderse** de una de las mamas. Allí, la glándula se hincha dentro de su boca y lo mantiene firmemente sujeto.

Durante meses, en el caso del canguro, la cría permanece en la bolsa y crece lentamente mientras su cerebro y demás órganos se desarrollan fuera del cuerpo materno. Solo a los seis meses, el joven canguro asoma la cabeza por primera

vez. Poco a poco se vuelve más inquieto, hasta que en sus juegos acaba cayéndose fuera... para volver a meterse rápidamente dentro.

“Como madre, a veces envidio esos partos fáciles de crías diminutas”, dice Weisbecker entre risas. “Pero luego se quedan eternamente en la bolsa, y al final asoman dos enormes patas delanteras y la cabeza del



El numbat, de lengua larguísima, se alimenta exclusivamente de termitas.



Las zarigüeyas —como esta cría— viven tanto en América del Norte como en Sudamérica.



Del marsupio a la espalda:
los koalas jóvenes se dejan
llevar durante casi un año.

canguro, lo que apenas permite a la madre moverse”.

No parece muy cómodo, pero resulta una estrategia eficaz, al menos en Australia, frente a sequías, incendios, inundaciones o la escasez de alimento, un peligro constante en muchas regiones.

En tiempos de carestía, la madre puede incluso expulsar a la cría del marsupio. Desde la perspectiva humana suena cruel, ya que el pequeño no tiene posibilidades de sobrevivir, pero para la familia de canguros es un mecanismo de supervivencia.

“Con frecuencia, la madre ya lleva en su interior un embrión fecundado”, ex-

plica Weisbecker. Ese desarrollo queda en pausa, y cuando las condiciones mejoran, la vida sigue adelante.

Marsupiales en peligro de extinción

A lo largo de la evolución, los canguros y otros marsupiales se han adaptado de manera extraordinaria a las duras condiciones de Australia. La madre canguro, por ejemplo, es capaz de producir diferentes tipos de leche de diferente composición según las necesidades de sus crías. Los recién nacidos reciben



Tras el nacimiento, los marsupiales siguen en un estado muy similar al embrionario.

una leche rica en proteínas, indispensable para crecer.

Cuando las crías se hacen mayores y salen a corretear y a jugar, requieren más energía, y la leche materna se vuelve entonces más rica en grasas y carbohidratos. “Los canguros pueden alimentar a dos generaciones al mismo tiempo”, explica Weisbecker.

El recién nacido se aferra a una de las mamas y recibe la leche adecuada a su edad, mientras que la otra produce leche distinta para el hermano mayor. Una de las muchas ingeniosas soluciones que la evolución de los marsupiales ha desarrollado.

Sin embargo, estos animales no han alcanzado la misma diversidad que los mamíferos placentarios, probable-

mente debido a su peculiar modo de reproducción. “Todas las crías de marsupial deben trepar hasta la bolsa tras nacer, y para ello necesitan manos adaptadas a trepar”, señala Weisbecker. Esa exigencia limita la variedad en la forma de las extremidades delanteras.

Por eso nunca llegaron a existir ballenas marsupiales, ni caballos o murciélagos.

Hoy en día, existen más de 6.000 especies de mamíferos placentarios en todo el mundo y apenas 300 marsupiales, la mayoría de ellas en Australia. Y muchas de esas especies están hoy en peligro. Las poblaciones de numbat, demonio de Tasmania o koala están disminuyendo. La deforestación, los incendios forestales y el cambio climático les están pasando factura.

A ello se suma un cambio drástico en la historia reciente: durante millones de años, los marsupiales fueron los únicos mamíferos en el continente. Pero con la llegada de los europeos hace algo más de dos siglos, los mamíferos placentarios se establecieron en Australia. La competencia fue desigual, y muchas especies autóctonas no sobrevivieron.

Marsupiales en el pasado en la Antártida

En otros continentes ocurrió lo mismo a lo largo de la evolución, pero de ma-



El quokka, un pequeño canguro, apenas llega a los 60 centímetros de altura.

nera aún más radical: los marsupiales se extinguieron casi por completo y solo perduraron en casos aislados. Los placentarios ganaron terreno y diversificaron su presencia.

El antepasado común de todos los marsupiales vivió hace más de 100 millones de años en Asia, desde donde se expandió prácticamente por todo el planeta. Hubo marsupiales en América, en Europa e incluso en la Antártida. Hoy solo quedan fósiles como testimonio: únicamente en Australia lograron sobrevivir una gran variedad de especies.

Durante mucho tiempo se discutió cuándo y dónde surgieron los marsupiales australianos. La respuesta llegó

gracias al equipo de Jürgen Schmitz, de la Universidad de Münster (Alemania), que analizó el genoma de estos animales. “Por primera vez demostramos que todos los mamíferos australianos comparten un mismo origen”, explica. Y ese origen no está en Australia, sino en Sudamérica.

El hallazgo fue posible gracias al estudio de los llamados “genes saltarines”, ciertos fragmentos del genoma capaces de copiarse y trasladarse a otros lugares. Allí permanecen —como un error ortográfico— y se transmiten a la descendencia con cada copia del material genético. Cuanto más coinciden esos genes saltarines entre dos especies, más estrechamente están relacionadas.

Genes saltarines rumbo a Australia

Aunque la idea parezca sencilla, en realidad existen millones de esos “errores ortográficos”. Solo gracias al vertiginoso avance de la genética se han podido realizar análisis cada vez más complejos.

El equipo de Münster seleccionó algunos de los genes más interesantes y comparó distintas especies de marsupiales australianos, en busca del *Ur-Australier*, el ancestro común de koalas y canguros, numbats, demonios de Tasmania y compañía. Finalmente dieron con la pista en la zarigüeya de Chiloé, en Sudamérica.

“Comparte una gran cantidad de genes saltarines con todos los marsupiales australianos, y por eso podemos afirmar que ahí está el origen”, explica Jürgen Schmitz. Otros grupos de investigación han confirmado este hallazgo.

Lo más probable es que un antepasado de la zarigüeya sudamericana emigrara hace unos 50 millones de años hacia Australia, atravesando la Antártida. En aquel entonces los continentes, hoy separados, aún estaban unidos como vestigios del gran continente meridional Gondwana, que se iba fragmentando poco a poco. En Australia, estos primeros marsupiales encontraron unas condiciones ideales: clima tropical, abundante espacio y, sobre todo, la ausencia de mamíferos superiores.

Con el paso de los millones de años, Australia se separó de Sudamérica y de la Antártida. En el resto del mundo, los marsupiales desaparecieron casi por completo. En la Antártida, simplemente a causa del frío; en los demás continentes, con pocas excepciones fueron desplazados por los mamíferos superiores. Solo en Australia lograron mantenerse: hasta hoy sigue siendo la tierra de los marsupiales. 



Conocimiento

¡Qué enorme éxito para la conservación podrían haber sido los documentales de naturaleza de Disney si hubieran incluido unas pocas líneas sobre la amenaza que el ser humano supone para la fauna y la flora!

BERNHARD GRZIMEK, ZOÓLOGO Y CINEASTA ESPECIALIZADO EN ANIMALES (1909–1987)

Ser profesor es la profesión más honorable; ser alumno conduce al conocimiento más valioso. La profesión más honorable es aquella que beneficia a los demás, y no hay mejor manera de beneficiar a los demás que enseñándoles. No hay otra forma de perfeccionar la personalidad que aprendiendo.

LÜ BU WE, FILÓSOFO CHINO (APROX. 300–235 A.C.)



*En el país del Sol Naciente, cada vez son más
las mujeres que practican este deporte tradicional.*

Loïc Grasset

EXTRACTO de *Paris Match*

FOTOGRAFÍAS DE *Álvaro Canovas*

Revistas.PeruRadio.net.pe

Shion Okura, de 22 años, en octubre de 2024, junto a su compañero de entrenamiento.



Miss Sumo

10.2025 SELECCIONES **83**

Revistas.PeruRadio.net.pe

El otoño se alarga en Uji, una pequeña localidad sin pretensiones al sur de Kioto. Los arces, alcanforeros y jaboneros empiezan a vestirse de tonos vibrantes. El aire es suave, el cielo azul intenso. Si se afina el oído, se alcanza a escuchar el canto de los uguisus, unos pequeños pájaros cuyo trino melodioso regala los oídos. Sin embargo, este domingo reina una agitación muy distinta en el polideportivo de la ciudad.

En los alrededores, las barbacoas de *yakiniku* desprenden el aroma de carnes marinadas en salsa de soja, sake dulce y pimienta. Dentro, las gradas repletas vibran entre gritos, jadeos y exclamaciones, entre bocado y bocado de algas secas.

En el centro, se levanta una plataforma hecha de balas de arroz cubiertas de arcilla compacta, de seis metros de lado y sesenta centímetros de alto. Un ring donde se desarrollan combates exclusivamente femeninos de un deporte que hasta hace poco parecía reservado a hombres de gran volumen: el sumo. En este *dohyo*, previamente

comenta Yua Inamura, la “Pequeña Miss Sumo”, de 9 años. Ha viajado en avión desde Kumamoto, en la isla de Kyushu, para llevarse la victoria en su categoría de edad y peso. “Espero que algún día pueda dedicarme a esto”, dice entre risas frente a su padre y su bisabuela, orgullosos de la pequeña.

Con manos de forjador, porte de descargador de muelles y traje azul del que apenas consigue abrochar los botones, Naoya Tamura, presidente de la federación de Kioto y organizador del evento, no esconde su satisfacción mientras señala las numerosas cámaras de televisión presentes: “¿Veis? El

“ESO NO NOS IMPIDE MAQUILLARNOS Y SENTIRNOS 100% CHICAS”.

bendecido por un sacerdote sintoísta y marcado con un círculo sagrado de 4,55 metros de diámetro, cientos de chicas de todas las edades y complejiones se enfrentan en los campeonatos de Japón de sumo femenino *amateur*.

Todo responde a un preciso ritual. Antes del combate, las luchadoras realizan el *chiri-chôzu*: en cuclillas frente a frente, extienden los brazos en horizontal con las palmas hacia arriba, luego las giran hacia abajo antes de recoger los brazos. Después el choque: un cuerpo contra otro, con el objetivo de empujar a la rival fuera del círculo.

“Este deporte es genial, rápido y sencillo. Solo un cuerpo contra otro”,

sumo femenino se está haciendo popular. Si queremos que llegue a ser olímpico, el reconocimiento de las mujeres es indispensable”. En el circuito masculino, un campeón de Primera División puede ganar más de 70.000 euros. Un título con el que sueñan los cerca de 600 luchadores de sumos, considerados semidioses en Japón.

El sumo (que significa literalmente “golpearse mutuamente”), deporte ancestral mencionado por primera vez en el año 712 en el *Kojiki* o *Crónica de los hechos antiguos*, fue también una de las pasiones del expresidente francés Jacques Chirac. Durante siglos, estuvo reservado a los hombres de comple-

xión robusta. Aún hoy, las mujeres tienen prohibida la entrada en los *heya*, las escuelas profesionales de sumo. Allí los luchadores conviven, entrenan y comparten en cada comida el *chanko-nabe*, un guiso de pescado, ternera, tofu, pechuga de pollo, col china, zanahoria, cebolla, jengibre, puerro y yema de huevo, todo ello cocido en caldo dashi con un toque de sake. En total, unas 8.000 calorías diarias.

Las mujeres también tienen prohibida la entrada al Kokugikan de Tokio, la meca del sumo, un recinto con más de 10.000 localidades donde se celebran competiciones oficiales. La razón:

se ajustan el *mawashi* —una faja de seda ceñida a la cintura y a la entrepierna— sobre su maillot. Todas repiten los *shiko*, ejercicios de calentamiento en los que cada luchadora levanta verticalmente la pierna derecha y luego la izquierda. Un gesto esencial para mantener el centro de gravedad cerca del suelo y forjar muslos de acero.

Después llega el combate. En cuclillas, con las rodillas separadas, apoyadas sobre la punta de los pies y las manos sobre las rodillas, las jóvenes se lanzan una contra otra liberando toda su potencia. “Nos entrenamos duro,

“ENTRENAMOS CON LOS CHICOS Y ELLOS NO SIEMPRE TIENEN LA ÚLTIMA PALABRA”.

la menstruación haría impura la presencia femenina en ese santuario.

Pero en el ámbito *amateur* las cosas han cambiado. Y bastante. En 1996, la Federación Japonesa de Sumo Femenino organizó los primeros combates aficionados. Para convencerse de esa evolución, basta con ir a Kioto y entrar en el Butokuden, el gran centro de artes marciales de la antigua capital japonesa. Allí se practican *kyudo* (tiro con arco tradicional), *kendo*, *aikido* pero también, bajo pérgolas de madera de cerezo, sumo.

A primera hora de la tarde, media docena de estudiantes de secundaria, con los pies envueltos en cintas negras,

seis veces por semana. Empecé a los seis años y ahora tengo 18”, cuenta Misuzu Harada, de rostro aniñado pero complexión fuerte (50 kilos, 1,63 metros). “Ningún deporte me da tanto placer ni tanta adrenalina.”

“¿La mirada de los chicos? Al principio se sorprendían, incluso se quedaban desconcertados. Pero ya lo ven como algo normal”, añade Mira Saito, de 17 años, y una de las mejores luchadoras japonesas de secundaria en su categoría. “Aunque eso no impide que seamos *kawai* [monas], que nos maquillemos y nos sintamos 100% chicas.” Ambas seguirán practicando sumo en la universidad. “El sumo fe-



Jóvenes luchadoras en el *dohyo* (el ring de sumo) durante los campeonatos femeninos en Uji, prefectura de Kioto, el 13 de octubre de 2024. Pueden competir a partir de los 6 años.

menino es diferente. Hay categorías de peso. Se necesita más técnica y estrategia. En el sumo profesional masculino la fuerza bruta lo domina todo”, explica su entrenador, Yuki Takahashi.

Hoy, cada vez más jóvenes audaces quieren ir más allá y romper los códigos de una sociedad anclada en la tradición. Es el caso de Shion Okura, de 22 años (1,65 metros y 110 kilos), originaria de Gifu, ciudad dormitorio de

Nagoya, en el centro de la isla principal de Honshu. Sus pasiones: la música nipohawaiana, las películas de terror, el *skateboard* (quedó fascinada con la disciplina en los Juegos de París 2024) y, por supuesto, el sumo.

En el *dohyo* de su universidad, la Nihon de Tokio, cuelgan las fotos sepia de los yokozuna, los grandes maestros del sumo profesional que allí estudiaron. “Aquí somos solo tres chicas frente



Cuerpo a cuerpo de dos luchadoras en los campeonatos anuales *amateurs* de sumo femenino, organizados en Uji (Japón), en octubre de 2024.

a cuarenta chicos. Entrenamos juntos. Y no siempre tienen la última palabra”, asegura Shion. “Es una fuera de serie”, susurra su entrenador, Ryouji Kumagai, exprofesional (que pasó de 130 a 90 kilos una vez que finalizó su carrera). “Tiene una potencia de empuje excepcional, volumen, fuerza e inteligencia.” Shion Okura fue campeona mundial júnior frente a rivales de Mongolia, Polonia o Estados Unidos en la categoría de superpesadas. “Este deporte es mi pasión. Vivir de él sería mi sueño.

Creo que, cuando acabe la universidad, crearé una empresa y lucharé por el desarrollo de los clubes corporativos de sumo femenino. Mi generación ha dado al sumo femenino notoriedad y presencia en los medios. Estoy convencida de que la próxima abrirá la puerta a los patrocinadores.”

En Japón, la figura que mejor encarna esta revolución femenina, por su carisma, personalidad y lemas provocadores (“Soy una revolucionaria”, “el género está pasado de moda”), es Rio

Hasegawa, de 21 años, pelo corto, gesto imperturbable y mirada penetrante que nunca esboza una sonrisa. Para encontrarla, hay que ir al elegante barrio de Minato en Tokio. Más exactamente, a la universidad Keio, la institución privada más antigua del país.

Su fundador, Yukichi Fukuzawa, considerado el padre del capitalismo nipón, aparece en los billetes de 10.000 yenes (60 euros). Tres primeros ministros, un 10% de los parlamentarios actuales, una astronauta y varios príncipes pasaron por sus aulas. En este templo de las antiguas riquezas y tradi-

mente decidida, muy segura de sí misma. Pero romper una tradición de 130 años... Consulté a sacerdotes sintoístas para preguntarles si era impuro que las mujeres practicaran sumo. No vieron ninguna objeción. Así que le di el visto bueno a Rio."

Hoy, Hasegawa sigue siendo la primera mujer que ha pisado el *dohyo* de Keio, de muros de madera en tonos siena, donde se lee en kanji el lema del club: "Corazón. Técnica. Cuerpo."

Robusta (1,71 metros y 72 kilos) e intrépida, Rio suele darles una paliza a sus compañeros varones. En el verano

"POR SUPUESTO, HUBO SARCASMO Y BURLAS, PERO YO ME MANTUVE FIRME".

ciones, el deporte forma parte integral de la educación.

Hasta 2022, su club de sumo se vanagloriaba de no aceptar mujeres. Hasta que Rio llamó a su puerta. "Me gusta ser pionera", asegura la joven, que descubrió la pasión por el sumo peleando de niña con sus dos hermanos. "Es un deporte que me eligió a mí, me inculcó una pasión que nunca me ha abandonado. Por supuesto que hubo burlas, sarcasmos que me hicieron dudar. Pero me mantuve firme."

Llegó incluso a entrevistarse con Fumihiko Nara, el entrenador del equipo de sumo de Keio, un jubilado, exejecutivo de multinacional, elegante y de trato exquisito. "Era increíble-

de 2024, en Polonia, se proclamó campeona del mundo en su categoría de menos de 73 kilos y llegó incluso a la final del torneo absoluto, derrotando a rivales con 50 o 60 kilos más que ella. Fan del pop británico (Oasis, Blur), del rock japonés, pianista y violinista, realiza cursos, además de sus estudios, de psicología del deporte, quiere tener hijos y montar su propia empresa. En suma, devorar la vida. "El sumo me ha permitido ampliar horizontes, derribar barreras y cerrar algunas bocas. Quiero pasar a un nivel superior. Me gustaría ser la primera en vivir de este deporte", afirma Rio, decidida a sacudir los rígidos cimientos de la sociedad japonesa. 

Mayores sobre ruedas



Con más de 70 años suben puertos y devoran kilómetros tres veces por semana. ¿Su secreto? La ayuda eléctrica de sus amadas bicicletas y un club de cicloturismo.

Pascale Krémer

EXTRACTO DE *Le Monde*

FOTOGRAFÍAS DE *Maité Baldi*



Los valientes del club de cicloturismo
de La Farlède, en Francia.

¿DÓNDE SE HAN METIDO? Muy por delante, el pelotón de septuagenarios y octogenarios nos ha dejado atrás en la rotonda. Estos ciclistas no son de los que frenan en las bajadas. Entre La Farlède y Carqueiranne, por las carreteras de Var, entre urbanizaciones, invernaderos de flores, campos de olivos e higueras, con el monte Coudon en el horizonte, avanzan a 30 km/h sin dejar de charlar, bromear o llamarse unos a otros, codo con codo siempre que la calzada lo permita.

“¡Las ovejas son las únicas que trabajan aquí, porque los demás somos todos jubilados!”, grita contra el mistral René Lepezron, señalando un prado. El presidente del club cicloturista de La Farlède, en ruta este fresco amanecer de noviembre, hace de “locutor de radio”, como él mismo dice entre carcajadas, mientras otro compañero, al frente, con el brazo extendido, señala cada bolardo o bache peligroso. Cada vez que se ponen en marcha se escucha un ruidoso “¡arre, caballo!” de René.

Los 40 kilómetros de ida y vuelta se despachan en un abrir y cerrar de ojos, sin rastro de calambres a la llegada. Rodeado de su “pandilla de jóvenes” en el pequeño local del club en La Farlède, un pueblo entre Toulon e Hyères, el presidente Lepezron, relativiza la hazaña con mucha dignidad: “La bici eléctrica se ha ganado su sitio en el pelotón...”. De los cerca de cincuenta socios, una treintena ya ha pasado la

barrera de los 70, y cinco incluso superan los 80. Declaran su edad con precisión casi quirúrgica (“80 años y mes y medio”), exhiben un humor anterior al “Me Too” a costa de sus esposas y manejan un vocabulario médico muy técnico, fruto de sus frecuentes visitas al hospital. Pero del 2 de enero al 31 de diciembre pedalean cada martes, jueves y domingo: salida a las 8:30 en invierno para recorrer 70 kilómetros, y a las 7 en verano para 100 kilómetros. La electricidad les da alas.

Reunidos y sentados en sillas plegables para el aperitivo con anís, con una hilera de copas plateadas a sus espaldas, los miembros del club “Tamalous” (¿dónde te duele?), como ellos mismos se han rebautizado, evocan con entusiasmo los puertos del macizo de Maures que superan con brío, la excursión anual a Saint-Tropez (64 kilómetros), la semana itinerante en Lozère... y, en paralelo, sus artrosis, glaucomas, cálculos, hernias, prótesis, fracturas, operaciones, cánceres, Parkinson: la lista es larga. Siempre para concluir con el mismo agradecimiento a los inventores de la VAE (bicicleta con asistencia eléctrica, por sus siglas en francés), motor que les permite sumar achaques y proezas, convirtiéndolos en la primera generación de mayores “con batería extra”.

HUIR DEL SOFÁ

“Espero batir a Robert Marchand, mi ídolo, el récordman mundial de los 22 kilómetros en una hora con más de 100

años”, presume, casi en serio, Robert Corriez, de 81 años y medio, que luce en tonos grises, tanto ropa como pelo. Con los brazos cruzados sobre su chaleco sin mangas, este exbombero profesional continúa: “Monté en bici normal hasta hace un año. Ya no podía más. Los problemas médicos me habían dejado tocado. Sufría y hacía la

“NO ME VEÍA PARANDO PARA SENTARME EN UN SOFÁ”.

vida imposible a los colegas en las subidas duras, aunque ellos decían: “¡te esperamos!”. Pero al mismo tiempo, no me veía tirado en un sofá, sobre todo cuando no retransmiten el Tour de Francia”.

Gracias a la bicicleta de carretera eléctrica, ha escapado del infierno televisivo. “Esto me ha...”, levanta los brazos al cielo, sin encontrar palabras lo suficientemente expresivas. Luego se recompone: “Ahora es perfecto. Incluso puedo seguir pedaleando con el grupo 2, y no con el grupo 3, el de los realmente viejos”. A su lado, Claude Galouye, de 80 años, que espera seguir sobre la bici a los 85, tampoco se siente “realmente viejo”. “Realmente, afirma, sobre mi bici de montaña eléctrica no tengo edad”. Y confiesa su mayor temor: sufrir una caída. Esa que podría

dejarle en reposo forzado y devolverle de golpe todos los años que parece haber dejado atrás.

Con sudadera a rayas de rugby, vaqueros y zapatillas, este antiguo monitor de deporte de la marina acepta la ayuda eléctrica desde hace cinco años. “Me ha cambiado la vida, porque se estaba convirtiendo en una proeza difícil. Cuando volvía a casa, mi mujer decía: “¡Has envejecido diez años!” Ahora puedo ir a cualquier parte sin preocuparme por las cuestas, vuelvo a hacer rutas que ya no hacía, de 100 kilómetros o más. ¡Es incluso engañoso! Cuando nos queda batería porque no la hemos usado en el llano, alargamos una hora más y ¡estamos pletóricos!” Con su mujer, Martine, aparkan la autocaravana cerca de la costa bretona o normanda para hacer rutas los dos en bicicleta eléctrica.

Durante sus escapadas itinerantes por los rincones más bellos de Francia, Hubert Zurfluh y Evelyne Birebent se cruzan cada vez con más parejas de ciclistas de su edad. Evelyne y Hubert son septuagenarios: ella se pasó a la opción eléctrica para seguirle el ritmo. Él sigue usando la bicicleta normal, pero ya ha comprado una eléctrica a la viuda de un amigo fallecido, anticipándose a lo que vendrá. “El año pasado —recuerda Evelyne, con mechas rubias y chaqueta de cuero negro— pedaleamos 138 kilómetros en un solo día a lo largo del Canal du Midi. ¡Nos habíamos equivocado al reservar la casa rural...!”



Pausa para comer en el pueblo de La Roquebrussanne, en el Var.

cama articulada o un crucero para mayores.

“Sin ella, habría quince socios menos en el club”, cuenta René. “¡Y mirad a Eugène! No quiso probar la VAE, y cuando lo vimos seis meses después de dejar la bici, se le notaba la edad”. Al retrasar el momento de colgar la bici en el garaje, las bicis eléctricas elevan la media de edad en los clubes de cicloturismo. “¡Aún hacemos salidas de 100 kilómetros sin despeinarnos!”, ríe Hervé Prat, octogenario distinguido y exoficial radioelectrónico en la

¡Ni tan mal! Esta señora jubilada se ha enfrentado a cosas peores: dos cánceres de mama. “Veinte días después de la operación, ya estaba montando en bici. Mientras me daban radioterapia, también. No podía imaginarme yendo en ambulancia. Hice 22 kilómetros de ida y vuelta treinta y seis semanas seguidas. Seguía en bici, seguía con mi vida”, confiesa, con voz suave pero sonriente.

El aperitivo se convierte casi en una reunión de ventas: cada uno elogia su VAE, salvavidas e instrumento de libertad que le permite devorar kilómetros con seguridad. Para algunos fue su regalo de 75 o 80 años, en lugar de una

marina mercante.

¿Su bici eléctrica? “Una belleza de 3.000 euros, que circula a 250 vatios, además de los 250 vatios que un tipo como yo genera, más o menos un caballo. Duplica tu capacidad de pedalear. Te sientes todopoderoso, es muy placentero. Me ha quitado treinta años de encima”. Orgullo y discreción se mezclan en el discurso de este hombre canoso, con carácter, que menciona de pasada las “enfermedades más o menos terribles que ha tenido que superar. “La bici eléctrica es un instrumento para mantenernos activos física y socialmente. Cuando pedaleas, los tratamientos ni se mencionan. Deberían estar

subvencionadas por la Seguridad Social y los seguros privados”

UN PUNTO DE ORGULLO

Hace unos años, el ciclista “que se ayudaba de la bicicleta eléctrica” no era bien visto, sobre todo si destacaba en las subidas. El presidente Lepezron, que a sus 71 años aún resiste en la bicicleta normal, recuerda: “Se decía que los que pedaleaban en bicicleta eléctrica hacían trampa...”. Ahora, según él, “eso ya pasó, en el deporte recreativo. Nosotros, en el Sur, con el mistral, estamos felices de que vaya una VAE por delante para protegernos, e incluso empujarnos un poco en las subidas”. Persiste ese orgullo deportivo que hace que muchos retrasen lo más posible el paso a la VAE, usando los vatios solo cuando es imprescindible, para seguir disfrutando del placer de “sufrir un poco” y de presumir al regreso.

“Empiezo con el nivel de asistencia mínimo, precisa Hervé Prat, con las gafas de presbicia colgadas. Pero si me entra flojera, lo subo. O si hay una cuesta. O mistral. O si me esperan... ¡Hay muchas razones!” Esfuerzo controlado, recomendado por médicos, compartido. “No envejecer solo, esa es la idea del club, recuerda el presidente, jubilado hace 17 años. La VAE permite seguir haciendo deporte y, además, mantener relaciones, para algunos viudos y viudas, es la ocasión de ver gente”.

Si alguien falta dos domingos seguidos, se nota. El presidente hace una llamada rápida... Michel Soreau la reci-

bió tras desaparecer del radar ciclista a finales del año pasado. A sus 85 años, con el pelo engominado hacia atrás y ojos azules, este antiguo pintor de brocha gorda, bastante reservado, se estaba marchitando tras el robo de su bici eléctrica del cobertizo del jardín. Su exigua jubilación de artesano no le daba para comprar una nueva. Hasta que su nieta, preocupada por su aislamiento lanzó una colecta *online* que fue generosamente apoyada por los socios del club. “Estuve como un león enjaulado durante tres meses”, confiesa hoy, con su jersey de lana. “Sin bici, me sentía morir, así de simple”. René lo tranquiliza: “Tenemos tiempo, Michel”, poniendo la mano sobre su antebrazo. “La bici nos recarga las pilas”.

En Carqueiranne, ese día, antes de regresar a La Farlède, la pausa para el café vuelve a unir al pelotón. Esta parada es crucial tras una hora y media de ruta, y no solo por temas de próstata. Incluso antes de salir, el presidente sabe dónde van a parar dependiendo del itinerario: “Nuestro objetivo son los buñuelos de La Londeles-Maures, con el café de Pignan a un euro... Tratamos de no tardar más de media hora en el café, pero a veces cuesta arrancar”.

Hoy, el grupo ha hablado de las ruedas de las bicis, en la terraza, con vista a los pinos piñoneros. Robert debe pasar por la tienda a cambiar las suyas: 9.000 kilómetros al año desgastan cualquier rueda. 🍷

EXTRACTO DE LE MONDE DEL 7 DE ENERO DE 2024

LAS LUCES DEL NORTE

LA BÚSQUEDA DE AURORAS BOREALES
CON UN CAZADOR DE AURORAS
FUE LA AVENTURA MÁS EMOCIONANTE
DE MI VIDA

Stephanie Vermillion



JOE BUFFALO CHILD creció bajo la luz de la aurora boreal. Una noche de invierno estrellada se le quedó grabada de manera especial. Tenía seis años y acampaba con sus abuelos para revisar las trampas de la familia. En el bosque nevado cerca de Yellowknife, capital de los Territorios del Noroeste de Canadá, una hilera de trampas de 80 kilómetros aguardaba a liebres y ratas almizcleras.

Con la esperanza de encontrarme con un cielo despejado, mi aventura a la caza de auroras boreales en Yellowknife comenzó con malos presagios. Gracias a su ubicación dentro del llamado óvalo de la aurora, la zona donde se pueden observar las auroras boreales, la ciudad es un destino de ensueño para los astroturistas. Aquí las bandas de luz danzan, de media, 240 noches al año. Aun así, la oficina de turismo recomienda una estancia mínima de tres noches, sobre todo para darle una oportunidad a la situación meteorológica.

Buffalo Child salió de la tienda en ese momento; su aliento formaba pequeñas nubes al mirar hacia el cielo, y no tardó en encontrar lo que buscaba: “Estrellas, estrellas, estrellas, y de repente: ¡boom! Allí estaba la aurora”, me contó con los ojos brillantes al recordar ese momento. En esas expediciones de trampeo aprendió el estrecho vínculo que existe entre la naturaleza y las tradiciones de su pueblo, los Dene, que

han habitado el centro y noroeste de Canadá desde hace más de 30.000 años.

Durante el día, su abuelo lo llevaba de caza o de pesca, excursiones que siempre dejaban enseñanzas importantes, como la forma de prever una tormenta por el movimiento de las nubes o la altitud de vuelo de una gaviota. Por la noche, su abuela le hablaba de creencias espirituales, como la que decía que el baile celeste, al que en lengua dene suline llaman ya’ke ngas (“los movimientos del cielo”) y que ya entonces fascinaba a Buffalo Child, transmitía mensajes de sus antepasados.

“Ya de bebé estaba bajo la aurora”, dijo. “Siempre ha formado parte de nuestra vida.”

Ese conocimiento de la naturaleza y la conexión cultural con el cielo nocturno fueron fundamentales para su futuro como cazador profesional de auroras y guía turístico en su empresa North Star Adventures, que hoy dirige a sus 60 años.

Esperando un cielo despejado

Los retrasos de los vuelos que me llevaron hasta allí me robaron una preciosa noche, y el espeso manto de nubes del día siguiente no hizo sino aumentar mis nervios. Las horas que pasé esperando a que Buffalo Child me recogiera, las dediqué a actualizar compulsivamente el parte meteorológico en mi teléfono, con la esperanza de que el cielo se despejara.

Entonces, a las 22 horas, una voz atronadora en el vestíbulo del hotel



Además de la caza de auroras, Buffalo Child (arriba) hace de guía en excursiones por los alrededores de Yellowknife. La autora Stephanie Vermillion (derecha).



dio inicio a la aventura. Era Buffalo Child. “¡North Star Adventures, allá vamos!”

Con su gorra de béisbol, pantalón de chándal negro y zapatillas deportivas, Buffalo Child parecía más un entrenador de fútbol americano que un guía turístico. Guardé el móvil y lo saludé a él y al resto del grupo. Su amplia sonrisa y el lema en la espalda de su camiseta me tranquilizaron: “Mientras

pueda ver la tierra, sé que todo irá bien”.

Nunca está garantizado que puedas ver la aurora boreal. Cuando Buffalo Child fundó su empresa en 2007, casi todos sus colegas adoptaron un enfoque estático y más cómodo para observar las auroras boreales. Montaban campamentos con tipis y hogueras para mantener a los visitantes calientes mientras esperaban el espectáculo.



Buffalo Child dispara bengalas para mantener alejados a los osos y otros animales salvajes.

“Como padre soltero, no tenía recursos para montar un campamento”, dijo. Así que ideó otra estrategia.

Esto sí que es cazar auroras, pensé, mientras nuestro grupo de seis personas avanzaba en una furgoneta por la carretera 4 hacia el norte. En noches poco favorables, como parecía que sería aquella, Buffalo Child recurría a los conocimientos de predicción del tiempo que había aprendido de su abuelo. Además, se apoyaba en una red de amigos Dene que le enviaban mensajes de texto con el estado actual del cielo y le ayudaban así a localizar claros entre las nubes por donde podían asomarse las luces de colores.

Atravesando la tormenta

Aun así, nuestra excursión iba a ponerlo a prueba. Durante las dos primeras horas, el cielo permaneció cubierto por densas nubes. Alrededor de medianoche hicimos una parada para descansar. Buffalo Child escrutaba el firmamento mientras nosotros tomábamos chocolate caliente. Yo dirigí la cámara de mi iPhone hacia las estrellas y disparé. Mis ojos aún no se habían acostumbrado lo suficiente a la oscuridad para distinguir nada, pero la cámara captó columnas violetas entre las nubes.

“¡Joe, ahí están!”, grité. Él corrió hacia mí, aunque en cuestión de segundos el claro en las nubes se había cerrado. Aun así, aquella breve aparición nos devolvió la esperanza.

Hacia la una de la madrugada, Buffalo Child decidió que había llegado el

momento de aplicar la regla de oro de su abuelo para el mal tiempo: *no esperes a que pasen las nubes negras: atraviesa la tormenta y más allá volverás a encontrar cielo despejado*.

Nos miró con una sonrisa pícaro. “Entremos en la tormenta”, dijo.

La tensión en la furgoneta era palpable. Nos sentíamos como si estuviéramos en la línea de salida de una maratón. Sabíamos que era nuestra última oportunidad. Pegué la nariz contra la ventanilla helada, deseando con todas mis fuerzas que aparecieran las estrellas.

Menos de veinte minutos después, distinguí un punto brillante, luego otro, y poco a poco se dibujó la silueta completa de la Osa Mayor. Poco después, en el lado opuesto del vehículo, estallaron los gritos de alegría:

“¡Ahí están las luces!”

Nos detuvimos en el arcén y salimos del vehículo. Serpentinatas de color lavanda y verde lima se retorcían en un amplio claro entre las nubes. Risas y exclamaciones entusiastas llenaban el aire. Cuando Buffalo Child, por precaución, lanzó una bengala para ahuyentar a los osos, parecían fuegos artificiales.

Miré hacia el cielo y, a medida que mis ojos se acostumbraban a la oscuridad, los colores fluorescentes se volvieron más intensos. Momentos tan sobrecogedores me colocan en un estado en el que los sentidos se agudizan y surge una sensación casi trascendental: no estaba sola. Buffalo Child lo había



El grupo guiado por Buffalo Child persigue la aurora en una furgoneta.

descrito de manera similar ese mismo día: “Cuando estás bajo la aurora, te invade una profunda emoción: sabes que estás en el lugar correcto y en el momento justo de tu vida para verla”.

Gratitud

Tuvimos apenas diez minutos para disfrutar del espectáculo fluorescente antes de que el telón de nubes volviera a cerrarse. Y, sin embargo, nadie del grupo se sintió decepcionado. Ya de regreso en la furgoneta, repasamos todas nuestras fotos y revivimos la aventura nocturna. Entonces me di cuenta de que Buffalo Child no estaba entre nosotros. Al mirar por la ventanilla tra-

sera lo vi apartado, solo, contemplando el cielo de obsidiana.

“En esos momentos me aparto para hablar con mis abuelos”, me contó después.

La educación Dene que recibió de ellos no solo agudizó su conocimiento del cielo nocturno. Sus abuelos llenaron su infancia de amor y le enseñaron a ser trabajador e independiente. Él cree que esas cualidades lo protegieron “como una armadura”, dice. Solo unos meses después de aquella excursión inolvidable entre trampas y auroras, las autoridades lo enviaron a un internado estatal.

Aquel centro buscaba integrar a los jóvenes indígenas en la cultura blanca,

apartándolos de sus familias. Buffalo Child recuerda un entorno marcado por los abusos.

Su vínculo con la cultura Dene sobrevivió y, décadas más tarde, lo llevó a abandonar un empleo como ingeniero que le asfixiaba. Lo cambió por su empresa turística que hoy le apasiona y le permite conservar y transmitir las mejores lecciones de su infancia.

Sus abuelos no llegaron a presenciar ese cambio en su vida, por eso procura mostrarles su gratitud cuando más siente su presencia: bajo las luces. Tras cada caza de auroras exitosa dice: “Abuela, abuelo, espero estar haciendo sentir orgullosos”.

La historia de Buffalo Child me conmovió profundamente. Yo misma no encontré el valor de abandonar mi carrera en comunicación hasta después de la muerte de mi padre, en 2018, para convertirme en escritora de viajes.

Su partida me abrió los ojos a la fugacidad de la vida. Este trabajo soñado, que desde entonces me ha llevado por

todo el mundo, está inspirado en la actitud aventurera y sin concesiones de mi padre. Daría lo que fuera por mostrarle lo lejos que he llegado.

Cada vez que me encuentro bajo una aurora, interpreto esos espectáculos luminosos como una señal suya, un guiño: la certeza de que, desde allá arriba, sigue moviendo los hilos.

Y doy gracias de que durante mi viaje a Yellowknife, mi padre estuviera detrás de esos hilos, porque tanto en mi primera persecución de auroras —cargada de adrenalina— como en una segunda noche igualmente exitosa, Buffalo Child me confirmó lo que siempre había sabido en lo más profundo: bajo las luces, nunca se está solo.

“Mi abuela decía que cuando ves bailar la aurora significa que alguien a quien conociste, o un familiar fallecido, te está enviando un mensaje”, contó él. “Ese mensaje dice: Estoy bien aquí, no debes estar triste. Sigue viviendo una buena vida, y un día volveremos a encontrarnos”. 💎



Luz

Debe el ojo su existencia a la luz. De subalternos órganos auxiliares animales la luz desarrolla un órgano adecuado a ella; así el ojo se adapta gracias a la luz para la luz, para que a la luz exterior corresponda otra interior.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE, AUTOR ALEMÁN (1749–1832)

Alturas y profundidades

Ante las puertas de la excelencia, los dioses superiores han colocado el sudor.

HESÍODO, POETA GRIEGO, ALREDEDOR DEL AÑO 700 A.C., DE *TRABAJO Y DÍAS*

LECTURA EXTRA

DOS TERRIBLES ATAQUES,





UNA HISTORIA DE AMOR

*Él sobrevivió al ataque de un tiburón. Ella a un atentado
en la maratón de Boston. Luego se conocieron.*

Paul Kix

DE ESQUIRE

COLIN COOK RECUERDA LOS momentos previos. El agua le tocaba las piernas mientras se balanceaba sobre su tabla de surf a 100 metros de la costa de Leftovers Beach, en Oahu (Hawái). Llevaba un par de horas en el agua, agotado, pero feliz. Aquella mañana de octubre de 2015 tenía el aspecto de un surfista experimentado. Pelo rojizo y revuelto, anchas espaldas, complexión ágil, con su metro ochenta y cinco de estatura perfectamente ajustados a sus pantalones cortos y traje de neopreno.

Se había mudado a Hawái desde Rhode Island, donde había pasado su infancia, para vivir momentos como este. Aquí, a sus 25 años, podía vivir la vida sin prisas. En el este, todo el mundo vivía al frenético ritmo de la ambición. Casi como un acto de rebelión, Colin se había mudado a Oahu y había alquilado un armario empotrado en la casa de su jefe, un empresario industrial y surfista. El armario medía 1,20 metros de ancho y 4,5 metros de largo, y con la cama plegable que Colin había comprado para dormir, no había espacio para moverse. Pero estaba a unos pasos de la puerta principal que daba a la playa. Colin tenía 15 tablas de surf y actuaba como un surfista profesional, aunque no lo era. En aquellos días se decía a sí mismo que no quería convertirse en profesional. Pensaba que las competiciones estropearían lo que amaba. En cambio, se dedicaba al *glassing*, el lento y cuidadoso proceso de recubrir con fibra de vidrio y sellar las tablas de surf.

No se parecía en nada a la carrera de su padre como ejecutivo de ropa deportiva ni a la vida que su hermana se había labrado como graduada de la Ivy League. En medio de la belleza de Oahu, Colin se atormentaba con preguntas sobre por qué no tenía la ambición de su padre ni la inteligencia de su hermana. La única respuesta que le tranquilizaba, había descubierto, estaba en la siguiente ola.

“Solo voy a coger un par más”, pensó aquella mañana de 2015. “Un par de olas más antes de remar para prepararme para el trabajo”.

Entonces, la fuerza lo golpeó como un camión de 18 ruedas. Quedó sumergido al instante y desorientado por el impacto, y luego, sobre el agua, desesperado por respirar, para después ser arrastrado bajo el agua una vez más, aún más violentamente.

Colin vio el destello de un tiburón tigre, dos veces más largo que él, mordiéndole la pierna izquierda. Golpeó al tiburón en el hocico. El tiburón se retorció por los golpes, embistió a Colin y luego se alejó. Colin salió a la superficie. Presa del pánico y jadeante, agarró su tabla de surf para intentar remar hasta la orilla. Miró atrás en busca del tiburón, pero vio algo más.

Su pierna izquierda, por encima de la rodilla, había desaparecido. La sangre teñía de rojo las aguas azules. Colin vio la aleta del tiburón acercándose.

“¡Socorro! —gritó—. ¡Me ha atacado un tiburón!”

Voy a morir aquí, pensó Colin.



El tiburón ya estaba sobre él. Colin empujó y golpeó con todas sus fuerzas, y el animal volvió a alejarse de él.

Tres dedos de su mano izquierda colgaban hacia atrás y los lados.

Colin se subió a duras penas a la tabla. La herida abierta del muñón que había sido su pierna izquierda sangraba al ritmo de los latidos de su corazón. Su visión se nubló y se oscureció. Luchó por mantenerse despierto.

De repente, un hombre polinesio de gran tamaño se colocó cerca de él sobre una tabla de pádel surf. Golpeó al tiburón con su remo hasta que este se alejó nadando. Le lanzó el cordón de seguridad a Colin, pero no pudo agarrarlo debido a su mano destrozada y a la

sangre que goteaba de la cuerda, haciéndola resbaladiza.

El tiburón volvió, con la aleta surcando el agua aún más rápido que las dos primeras veces y más furioso.

“Dile a mi familia que los quiero”, jadeó Colin. El hombre tiró la pala, subió a Colin a su espalda, se tumbó boca abajo sobre la tabla y nadó hacia la orilla. El tiburón los siguió durante todo el trayecto.

SYDNEY CORCORAN TAMBIÉN RECUERDA los momentos previos. Junto a sus padres, Celeste y Kevin Corcoran, estaba viendo a los corredores acercarse a la línea de meta del maratón de Boston en aquella tarde nublada de abril de

2013. Sydney, que entonces tenía 17 años, llevaba una camiseta y un anorak de plumas. Había 8°C, pero en Boylston Street parecía una fiesta.

Celeste y Sydney se abrieron paso entre la gente y la valla metálica instalada a lo largo de la avenida. La hermana de Celeste, Carmen Acabbo, corría su primer maratón y todos tenían previsto celebrarlo cuando terminara. Hacia las 14:45 horas, Celeste y Sydney se acercaron hasta la línea de meta amarilla. Mientras esperaban a que Acabbo apareciera, les costaba no animarse un poco a sí mismas.

Tres años antes, Sydney había sido atropellada por un coche en un paso de peatones en la costa norte de Massachusetts. Rebotó contra el parabri-

sas y golpeó el pavimento con tanta fuerza que su hermano mayor, Tyler Corcoran, pensó que había muerto. Mucho después de que Sydney fuera dada de alta del hospital, la hemorragia cerebral y la inflamación le provocaban dolores de cabeza tan fuertes que solo podía ir al instituto cada dos días.

Cuando se situó junto a Celeste en la línea de meta aquella tarde de abril, Sydney había superado el dolor físico, la ira y la depresión. Por fin sentía paz. Lo peor, dijo Celeste, ya había pasado.

Entonces se oyó un ruido tan fuerte que a Celeste le reventaron los tímpanos. Sintió como si la lanzaran por los aires. Miró a su alrededor. El humo negro cubría Boylston Street, los crista-



les rotos estaban esparcidos por la avenida y había sangre por todas partes. Celeste intentó incorporarse, pero no pudo. Intentó localizar a Sydney sin éxito. Kevin le dijo que le iba a atar las piernas con un cinturón. Miró hacia abajo y vio que sus piernas colgaban. La sangre brotaba al ritmo de los latidos de su corazón. Kevin apretó el cinturón con fuerza, para detener el flujo de sangre. El dolor era insoportable.

Fuera del campo de visión de Celeste yacía Sydney. Una parte del detonador de la bomba casera que acababa de explotar había atravesado su cuádriceps derecho y le había seccionado la arteria femoral de la parte superior del muslo. Se estaba desangrando.

Sentía que algo iba mal. Su pierna derecha no respondía a las órdenes de su cerebro. Había demasiado humo para localizar a sus padres. La gente corría a su alrededor. Sus rostros estaban aterrorizados. Algunos estaban cubiertos de sangre.

¿Dónde están mamá y papá?, pensó. ¿Ahora me he quedado huérfana?

Apoyó su pie derecho en un intento por ponerse de pie y se desmayó.

RECUPERÓ EL CONOCIMIENTO. Un marine le estaba atando un torniquete hecho con camisetas alrededor de la pierna; ella jadeó por el dolor. El marine le dijo a otro hombre, Matt Smith, que presionara la herida de su pierna.

Los pensamientos de Sydney fueron más allá del dolor. *¿Hay más bombas? ¿Sobreviviré?*

Se le nubló la vista.

Smith apoyó la frente contra la suya. “Aprieta mi mano, sigue hablando”, le dijo.

Asintió, pero el tiempo se distorsionó. Cuando volvió en sí, estaba en una tienda médica, montada para los corredores, pero ahora para los supervivientes del atentado. Oía decir: “¡Tiene los ojos blancos! ¡Los labios morados! ¡Llevala a la ambulancia!”.

Quería decirles lo mucho que le asustaban esas palabras, pero no podía hablar. Tenía mucho frío. ¿Por qué no estaba allí su familia? A continuación, se encontró en una ambulancia, y el dolor le recorría la pierna con cada bache y cada curva, mientras alguien entraba y salía de su campo de visión y todo se volvía blanco y borroso.

Sé que me voy, pensó, y he tenido una buena carrera.

COLIN COOK MIRÓ A SU ALREDEDOR en la habitación del Queen’s Medical Center de Honolulu y recordó fragmentos de las horas perdidas.

El surfista, con el pecho pegado a la tabla, y Colin, seguro de que iba a morir. Palabras que flotaban en un sueño febril... “Cinco centímetros por encima de la rodilla izquierda”. La necesidad de reparar los dedos destrozados de su mano izquierda. Y ahora este momento, el segundo día, saliendo de la fuerte medicación.

Dios mío, estoy vivo, pensó.

Su padre, Glenn Cook, y su hermana mayor habían llegado.

Entró un médico para comprobar sus signos vitales. Colin aprovechó para echar un vistazo a su teléfono.

“¿Qué estás mirando, Col?”, preguntó Glenn.

“Estoy viendo las olas de North Shore en directo”, respondió Colin.

Todos se rieron.

Entonces, el médico le dijo a Colin que tendría suerte si volvía a caminar.

Colin dejó de reír.

SU MADRE, Mary Beth Cook, llegó luego. Los dos siempre habían estado muy unidos. Antes del divorcio de sus padres, cuando Colin era pequeño, Glenn viajaba mucho por trabajo y Mary Beth había encontrado formas de sacar partido a los puntos fuertes de Colin. Eso significaba motos de cross para el hijo al que le emocionaba el peligro, así como clases de carpintería con el abuelo, porque Colin no podía estar quieto en clase. El diagnóstico de TDAH no resolvió sus problemas en el colegio, lo que minó su confianza.

Tímido, Colin desarrolló ansiedad con los años. Tenía amigos, pero no un gran círculo social ni una novia estable. Mary Beth se convirtió en su confidente, su centro. Ella calmaba sus frustraciones mientras él hacía los deberes. Lo veía surfear, incluso en los gélidos inviernos de Rhode Island.

El surf acallaba la historia que Colin se contaba a sí mismo: que no era lo suficientemente bueno. Nunca había pensado que fuera lo suficientemente bueno como para ser como su padre o

su hermana. Al igual que nunca había pensado que fuera lo suficientemente bueno como para convertirse en profesional. Otros surfistas de élite de Oahu decían que tenía el nivel necesario. Pero Colin no se atrevía a decirlo.

Lo mismo ocurría con las citas. Nunca había tenido novia, a pesar de su físico atlético y sus modales amables, porque cualquier conversación con una chica se volvía incómoda.

Solo Mary Beth y el surf podían sacarlo de sus pensamientos más auto-destructivos. En la habitación del hospital, preguntó “mamá, ¿cuándo crees que podré subirme a una tabla?”

“Algún día”, le respondió ella. “Algún día volverás a subirme a una tabla”.

Un día de esa semana, el musculado polinesio que había salvado a Colin llamó a la puerta de su habitación del hospital. Dijo que se llamaba Keoni Bowthorpe. Tenía 33 años, mandíbula cuadrada y barbita de unos días.

También tenía tres hijos pequeños y mujer. En los meses previos al ataque, había estado tentado por un trabajo en el continente, según contó. Sin embargo, algo le había dicho que se quedara en las islas. No solo para quedarse allí, sino también para hacerse más fuerte como surfista y nadador.

“Dios me preparó para salvarte la vida”, le dijo a Colin. “Y también te ha estado preparando para salvar tu vida”.

Quería creer que podría recuperar su vida, pero después de que Bowthorpe se marchara, buscó en su teléfono surfistas que hubieran perdido una extre-

midad por encima de la rodilla y hubieran vuelto a surfear. Encontró a algunas personas. Ninguna con una prótesis que les permitiera surfear como antes.

No es posible, pensó.

EN URGENCIAS del Boston Medical Center, los médicos le dijeron a Kevin que tendrían que amputarle las piernas a su mujer. Sabía que la vida de Celeste se dividiría para siempre en un antes y un después, pero eso no era lo peor.

¿Por qué no había podido encontrar a Sydney en la línea de meta? Estaba a pocos metros de Celeste y Sydney cuando explotó la bomba. Vio cómo la explosión lanzaba a Sydney hacia atrás.

Celeste no dejaba de preguntar por Sydney, y Kevin no se atrevía a decirle que temía que su hija hubiera muerto. Ahora, con Celeste en el quirófano, Kevin lloraba desconsoladamente.

Dos horas más tarde, él y Tyler recibieron la noticia de que Sydney estaba viva en el Boston Medical. Habían tenido que extirparle venas de la pierna izquierda para crear, en esencia, una nueva arteria en la pierna derecha. Sydney recuperó la conciencia y, por fin la trasladaron a la misma habitación que su madre.

Celeste, aturdida por la cirugía, vio a su hija: el pelo enmarañado, la tez grisácea por la pérdida de sangre. Miró sus propias piernas y lo que no estaba

allí, y luego se acercó para coger la mano de Sydney.

COLIN COGIÓ SU PRÓTESIS de la pierna y se contorsionó hasta que se la colocó. Estaba en su casa de la infancia en Rhode Island. Su padre vivía allí ahora, y Mary Beth había alquilado una casa cerca para ayudarlo en la recuperación.

La nueva pierna de Colin era pesada, incómoda y le quedaba mal, y cuando se levantó en el salón para intentar caminar, tropezó y cayó al suelo. Las terminaciones nerviosas del extremo del muñón le causaban dolor. La piel tenía que endurecerse sobre el muñón

para ayudar a desensibilizar los nervios. Los médicos le dijeron que le llevaría tiempo sentirse cómodo con la prótesis, pero el tiempo pasó y la situación no mejoró. No podía dar más de unos pocos pasos antes de que

el dolor y el esfuerzo lo abrumaran y volviera a caer al suelo. El surf parecía cada vez más lejano.

Su nueva realidad los siguió a él y a su madre en un vuelo a Orlando, en Florida, en febrero de 2016. Colin dependía de las muletas para desplazarse, y su temor lo acompañó hasta su destino: los 2.000 metros cuadrados de Prosthetic & Orthotic Associates (POA).

Este centro se anunciaba como diferente. Su fundador, Stan Patterson, tenía aproximadamente una docena de patentes y un laboratorio de fabrica-

FUE DOLOROSO, PERO CONSIGUIÓ VOLVER A CAMINAR.



ción *in situ* donde un molde de silicona del muñón formaría el contorno de lo que, con el tiempo, sería la prótesis perfecta, le dijo a Colin. “En una semana estarás caminando”.

Colin se burló y Patterson percibió la duda de Colin. Llevó a Colin y a su madre a la amplia sala de rehabilitación, donde conocieron a una paciente de mediana edad con pulseras en sus dos tobillos con prótesis.

Se llamaba Celeste Corcoran. Su acento de Massachusetts hizo que Colin y Mary Beth se sintieran como en casa. Celeste les habló del atentado y que compartía habitación en el hospital con su hija. Había sentido un dolor físico agudo en la parte inferior de las piernas que ya no tenía, el síndrome

del miembro fantasma. Por las noches, en el hospital, cuando creía que su hija, en la cama de al lado, estaba dormida, Celeste lloraba.

Mary Beth recordaba haber visto a Celeste y Sydney en el programa *Today* después del atentado. Sydney tenía la voz ronca por haber estado intubada durante días, pero en aquella entrevista se negaron a considerarse víctimas.

“Si tienes el espíritu y sabes que quieres hacerlo, puedes conseguirlo sin duda”, había dicho Celeste.

Celeste les contó a Mary Beth y Colin lo resistente y madura que era Sydney. Sus compañeros del instituto la habían nombrado reina del baile unas semanas después de salir del hospital. Sydney eligió un vestido sin tirantes de color crema, entró con muletas y se puso la corona ante las cámaras de televisión y los fotógrafos.

Cuando Celeste les enseñó más fotos, sin la corona del baile, su belleza seguía teniendo un aire casi regio.

AL FINAL DE LA SEMANA, Patterson le ayudó a ponerse una nueva prótesis hecha a medida. Gracias al proceso patentado de la empresa, en el que se utiliza un molde de silicona para dar forma a la prótesis en lugar de colocar una genérica en la pierna amputada, la prótesis se ajustaba perfectamente, sin causar dolor en las terminaciones nerviosas de la extremidad. Patterson le enseñó a balancear la cadera para mover la pierna. Balancea la cadera, da un paso adelante.

Patterson caminó junto a Colin y luego se apartó. Colin dio sus primeros pasos, vacilantes, torpes y aún dolorosos, pero estaba caminando. Soltó una risita, como solía hacer en el agua.

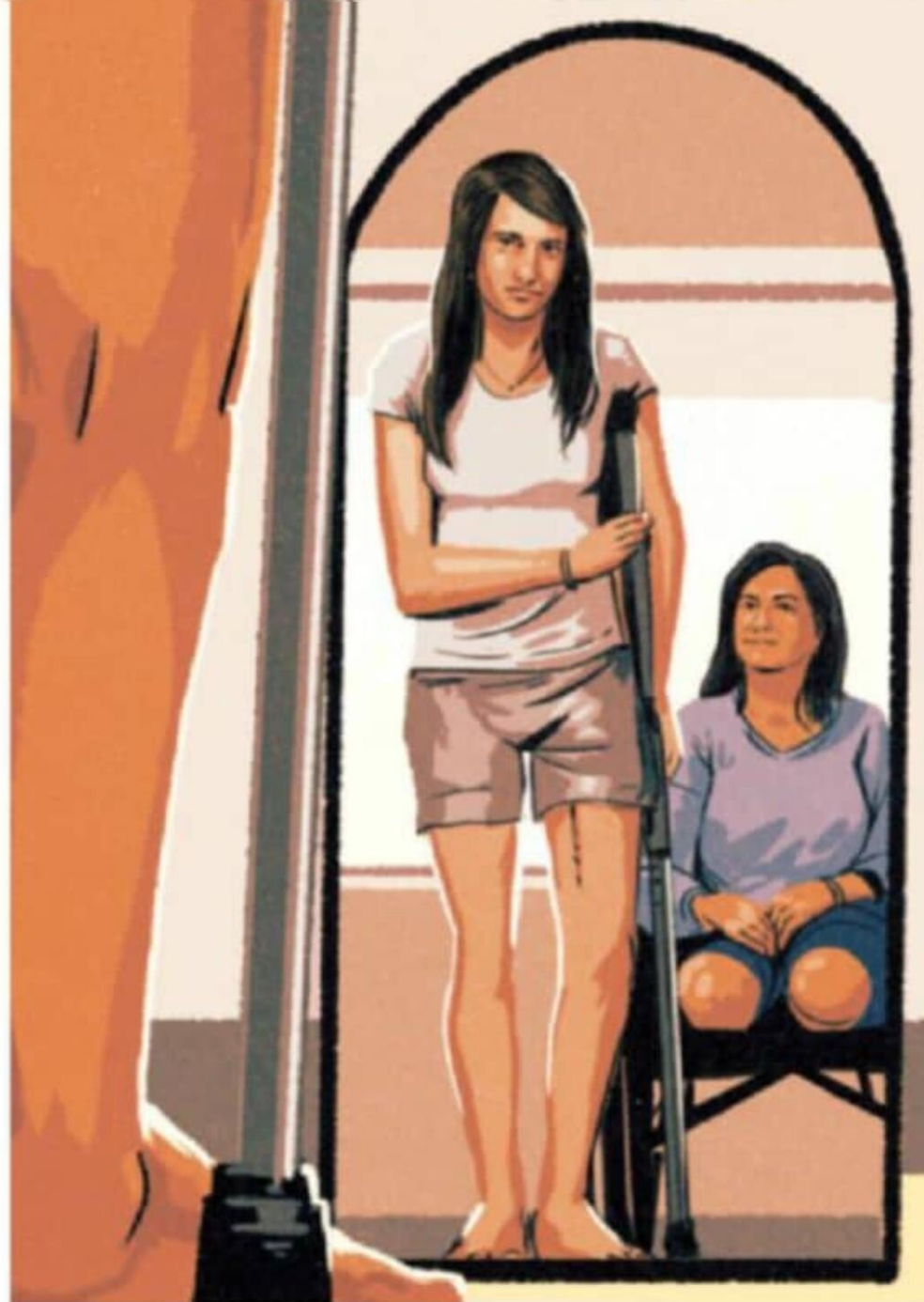
Al verlo, su madre lloró y miró a Celeste. Ella también estaba llorando.

Celeste y Mary Beth se hicieron amigas y cómplices. En las semanas posteriores, después de volver a sus respectivas casas, acordaron conseguir que Colin y Sydney se encontraran.

Colin no se enteró de nada de esto. El éxito con la prótesis le hizo volver a su idea de volver a surfear.

Las prótesis para surfistas disponibles en el mercado partían todas de la misma premisa: el surfista había perdido una pierna por debajo de la rodilla. No existían prótesis para surfistas por encima de la rodilla. ¿Cómo podría una empresa imitar la articulación esférica y la solidez de la rodilla, así como la curvatura individualizada de la pantorrilla y el pie de cada persona?

Desde el comedor de su casa, Colin esbozó cómo podría ser su pierna para surfear. Más que una rígida barra de metal, se parecía a la pala curvada que ahora utilizan algunos velocistas paralímpicos. Su flexión permitiría a Colin agacharse y girar sobre la tabla. Lo que necesitaba era una prótesis con una pala curvada que se conectara a una rótula con rótula, y luego la prótesis de la parte superior de la pierna de Stan Patterson, que se ajustara perfectamente a la extremidad de Colin.



Colin tenía dos amigos de la infancia, Brendan Prior y Max Kramers, que eran ingenieros en Rhode Island. Les preguntó si la fibra de carbono que utilizaban en sus proyectos de fabricación podría servir para crear su nueva pierna para surfear.

La primera versión de la prótesis por encima de la rodilla para surfear que crearon era adecuada para estar de pie y caminar, pero la cuchilla era demasiado larga para que Colin pudiera ponerse en cuclillas sobre la tabla. El siguiente intento tenía una pala de la longitud adecuada, pero la articulación de la rodilla no era resistente.

Ese no era el único problema. A medida que fabricaban una pierna tras otra, el trío se dio cuenta de que la

punta de fibra de carbono de la parte inferior de la pierna, el nuevo pie de Colin, proporcionaba poco equilibrio cuando giraba lateralmente. Encajaron la pala dentro de un pie con zapatilla que fabricaron, pero se deslizaba sobre superficies mojadas.

¿Y un pie de espuma compuesta? pensaron. Algo que absorbiera el agua pero no se deslizara por la tabla.

En cuestión de días, los amigos se pusieron manos a la obra para crear un pie de espuma, trabajando con los mismos materiales compuestos que se utilizan en las regatas de veleros de alta gama. Pronto, los pies compuestos cubrían el suelo de la casa de Colin. Quería algo lo suficientemente adherente como para girar sobre una superficie mojada, pero no tanto como para parecer pegado. Ningún pie hacía exactamente lo que Colin necesitaba.

Colin esbozó pequeños cambios. Su madre, que había vuelto a Georgia, donde ahora vivía, no dejaba de darle la lata con un evento benéfico en North Chelmsford, Massachusetts, pero él apenas le hacía caso. Durante semanas, Colin se centró en sus diseños, hasta la hora en que su padre le dijo que tenían que salir para el evento.

LA NOCHE ERA UNA recaudación de fondos para 50 Legs, una organización sin ánimo de lucro que ayudaba a cubrir el coste de las prótesis. Tras el atentado de la maratón, Celeste Corcoran había recibido sus prótesis de 50 Legs. Ella estaría allí esa noche como invitada de

honor, y los padres de Colin le dijeron que su hija también estaría.

Era un gran evento, con casi 200 personas, aperitivos, barra libre y una banda. *Oh, no*, pensó Colin al entrar en el salón. *Esto va a ser incómodo*. En un espacio tan ruidoso y cerrado, podía sentirse tan cohibido e incómodo que se quedaría mudo.

Y entonces apareció la Celeste de habla rápida y enérgica, que le dio la mano a Colin, se presentó a Glenn y cedió la palabra a Sydney.

Sydney tenía entonces 21 años, habían pasado más de tres años desde el atentado, y su vestido negro por encima de las rodillas no ocultaba las cicatrices que recorren su tonificada pierna derecha. En sus ojos se veía lo que le había dicho a su madre: estaba harta de los “chicos” inmaduros. Esperaba conocer a un hombre, alguien que hubiera sido puesto a prueba por la vida y que ahora tuviera confianza en sí mismo por haber superado esas pruebas. Como ella.

“Encantado de conocerte”, dijo Colin.

Estaba nervioso por la belleza de Sydney, su madurez y, sobre todo, por la sensación constante de que cualquier cosa que dijera estaría mal. Así que habló poco.

Sydney se alejó.

Más tarde, mientras Sydney y Celeste hablaban con los rezagados al otro lado de la sala, Glenn decidió intervenir. Se acercó a Sydney.

“Oye —dijo Glenn—. Él siempre ha sido así. Si quieres intentar conectar

con él, tienes que pedirle su número”.

Ella asintió. Su madre le había contado lo que había pasado en el centro de prótesis, cómo Colin había llegado a creer que podría volver a caminar. Quizás él entendería por qué tenía un tatuaje de un león en la espalda y las palabras “elige vivir” en la muñeca.

Cruzó el salón.

“Hola —dijo cuando llegó hasta Colin—. Si te doy mi número, ¿me escribirás?”.

EN SU PRIMERA CITA, Colin apenas podía comer por los nervios, convencido de que diría alguna estupidez. Luego fueron al cine, donde no pudieron hablar en absoluto. Colin acompañó a Sydney hasta su todoterreno Volvo y no intentó besarla, no creía merecerlo. La vio alejarse y volvió a la autopista hacia Rhode Island. Su móvil sonó y era Sydney.

Le preguntó si todavía estaba en el aparcamiento. Cuando él dijo que no, ella dijo que era una pena. Si estuviera allí, volvería y le daría un beso.

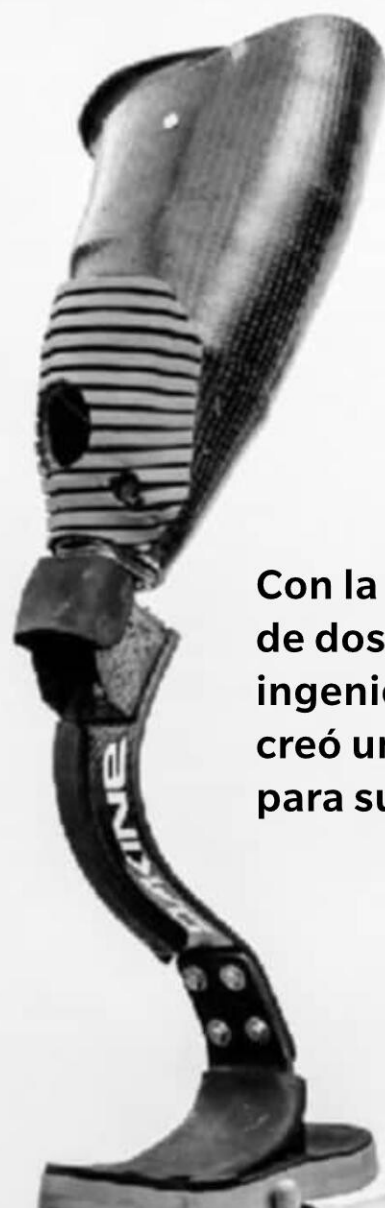
Quedaron para una segunda cita, que dio lugar a más citas y, para Colin, a una sensación de inquietud por pensar que de alguna manera estropearía algo bueno. Su ansiedad alcanzó su punto álgido cuando condujo hasta la casa de los Corcoran, al norte de Boston, donde Sydney y sus padres se habían mudado tras el atentado. Era una casa grande que había sido adaptada para la silla de ruedas que Celeste utilizaba cuando el dolor en las piernas se volvía insoportable.

Colin intentó mostrarse alegre con Celeste y Kevin, pero en un momento en el que solo estaban él y Sydney en el salón, se volvió hacia ella.

“¿No es raro que sea un amputado?”. Como diciendo: “¿Cuántos amputados necesitas en tu vida?”.

Ella le dijo que su experiencia no le suponía una carga. Le gustaba. Entendía su vida. Ella también había estado muy cerca de la muerte.

EN LOS DÍAS SIGUIENTES, Colin llamó y envió mensajes de texto, más juguetones con Sydney que con cualquier otra chica. Mientras tanto, él y sus amigos seguían ajustando su pierna de surf y su pie de espuma compuesta.



Con la ayuda de dos amigos ingenieros, Colin creó una prótesis para surfear.

Un día fue a la playa y, por primera vez, probó la pierna. En medio de las olas bajas y tranquilas de Rhode Island, la rodilla se le dobló. La articulación no pudo soportar el peso de su cuerpo y el agua que golpeaba contra ella. El pie se deslizaba continuamente de la tabla. Mientras nadaba de vuelta, no sintió la desesperación que antes habría sentido. ¿Era influencia de Sydney? No lo sabía. Simplemente redobló sus esfuerzos. Él, Prior y Kramers reforzaron la flexión de la articulación de la rodilla, con la esperanza de que una rodilla más rígida le sostuviera sobre la tabla.

Días más tarde, Colin hizo otra excursión a la playa. Sentía que estaba cerca de crear no solo una prótesis pionera, sino algo como un nuevo yo.

En la playa, levantó la tabla y nadó mar adentro. En la primera ola grande, empujó hacia arriba y el pie se quedó pegado. Manióbró, giró, el agua chocó contra él y la rodilla aguantó.

¡DIOS MÍO, ESTOY SURFEANDO!

Cuando volvió a tierra, Sydney fue la primera persona a la que se lo contó.

CUANTO MÁS SURFEABA, mejor se sentía, hasta que tomó una decisión. *Quiero ganar competencias con mi nueva pierna y convertirme en profesional.*

Sin embargo, para surfear como profesional, las pequeñas olas de Rhode Island o Massachusetts no eran suficientes. Sydney y Colin decidieron mudarse al sur de California, donde Colin tenía familia y Sydney tenía un trabajo administrativo. Colin encontró



un trabajo diseñando tablas de surf en Oceanside, una ciudad costera a una hora al sur de Los Ángeles. Consiguieron una casa cerca del mar. Luego, sus vidas se fueron desmoronando.

Era la distancia que la separaba de la familia de Sydney. Su madre era su inspiración y su hermano, su mejor amigo. Ya no se sentía tan segura y confiada. Estaba el atentado y luego el tiempo en los que lo revivía. El miedo había comenzado casi inmediatamente después del atentado. Casi había muerto en un accidente y luego otra vez en la maratón de Boston. “El universo no me quiere aquí”. La muerte la perseguía. Cuando ella y su madre compartían la habitación del hospital, Sydney se que-



Sydney (izquierda) no se esfuerza en ocultar sus cicatrices. Colin (arriba) puede volver a surfear con su nueva pierna.

daba mirando lo que la bomba le había quitado a Celeste. ¿Qué había hecho mal en su vida para que le pasara eso?

Pensaba en ello constantemente. Luego, sus pensamientos se volvieron suicidas. La parte de Sydney que aún quería vivir se aferró a lo único que aún podía controlar: lo que comía. Se limitaba con la comida o se la saltaba y hacía ejercicio como una loca.

Los pensamientos se volvieron más oscuros en las semanas y meses posteriores al atentado, por lo que los entrenamientos se alargaron y la anorexia se afianzó. Entonces comenzaron las pesadillas. En una de las más vívidas, Sydney gateaba por una pista de obstáculos del ejército estadounidense,

sumida en el barro, evitando el alambre de púas que había encima, y luego se ponía de pie de un salto y echaba a correr. Tras ella, ganándole terreno, iban los autores del atentado de la maratón de Boston, con explosivos caseros en las manos y odio en los ojos.

Se despertaba gritando y empapada en sudor. Probó la terapia para el trastorno de estrés postraumático y la anorexia. Le ayudó. Pero los pensamientos oscuros volvieron, o las pesadillas, o el deseo de controlarlo todo.

Conoció a Colin y él le dio una respuesta. Después del ataque, le dijo, nunca volvió a tener miedo a los tiburones. Eso la sorprendió. Unos seis meses después de relación, convenció a Sydney para que viajara con él a Hawái y nadara con los tiburones.

Ella estaba nerviosa ese día, pero Colin no. Con la ayuda de expertos locales, entre ellos Keoni Bowthorpe, Colin se adentró en el océano a kilómetros de la costa de Oahu y nadó junto a tiburones de las Galápagos y tiburones de arrecife. Estaban tan cerca que casi podían tocarlos. De vuelta en tierra, él se encogió de hombros.

“El océano es su hogar”, dijo. A ella le sorprendió. La inspiró.

Colin la hacía sentir bien. Fuerte. Especialmente cuando surgían sus propias inseguridades, como la duda de si sería capaz de triunfar como surfista. Sydney intuyó desde el principio cómo animarlo y tranquilizarlo.

En otras palabras, se sentía útil junto a él. Lo conocía mejor que él mismo. Se

sentía amada. Y eso la llevó a quererlo aún más.

Pero ahora, en California, volvió el miedo. Se dio cuenta de que había podido ayudar a Colin solo gracias a lo mucho que su madre, su padre y su hermano la habían ayudado a ella. Su nostalgia era la ruptura de una identidad. Sydney se sentía desorientada en California, llevando una existencia tan silenciosamente sombría como la que había tenido después del atentado.

Lo que lo hacía más difícil era ver cómo Colin había prosperado allí. Con el apoyo de Sydney, había encontrado competiciones de surf paralímpicas. La utilidad que ella le ofrecía ya no le hacía sentir bien. Lloraba todas las noches, casi todas las mañanas y gran parte de las tardes.

“¿Puedes intentar ser feliz?”, le preguntó Colin.

“Lo estoy intentando. De verdad que lo estoy intentando”.

EN 2019, COLIN HABÍA ganado dos veces el campeonato nacional de Estados Unidos, pero había fallado en el campeonato mundial de California. En el mundial, el escenario le parecía demasiado grande, con demasiados buenos surfistas y dudas sobre sí mismo.

Sydney le recordó a Colin, mientras se preparaba para el campeonato paralímpico de 2020 —primero una competición estatal, luego el nacional y, si se clasificaba, el mundial— que él mismo había hablado de cómo quería ser algo más que una víctima. Ganar el cam-

peonato mundial sería la prueba de que no solo había superado aquel día, sino que había ido más allá.

“Ganarás cuando puedas creerlo”, le dijo ella.

Ganó las regionales y luego las nacionales, y a mediados de marzo de 2020, en los últimos días antes de que la COVID-19 lo cerrara todo, Colin pisó la playa del Campeonato Mundial de Surf Para de la Asociación Internacional de Surf, celebrado al norte de San Diego, en las costas de La Jolla.

Cuando se metió en las aguas para su primera manga, su voz interior hizo lo de siempre: callarse lo suficiente para que pudiera concentrarse en pasar a la siguiente ronda. Así fue durante cuatro días.

Esa mañana, la quinta y última, pensó en cómo lo estropearía todo como siempre hacía en los mundiales.

Sydney lo oyó: el monólogo antes de las dos competiciones mundiales anteriores y en tantos momentos a lo largo de sus cuatro años de relación. “No estoy seguro de poder hacerlo. ¿Qué hago aquí?”.

Lo miró profundamente a los ojos. Eso detuvo el monólogo y el nerviosismo de Colin.

“Eres un gran surfista”, le dijo ella. “Hazlo por amor al surf”.

Los tres finalistas se lanzaron al agua: Colin Cook, de Estados Unidos; Eric Dargent, de Francia, y Naomichi Katsukura, de Japón.

El mundo se redujo hasta que solo quedaron Colin, las olas y el mantra de

Sydney. “Hazlo por amor al surf”.

La ola perfecta se formó y él la montó. Luego vino otra perfecta. También la montó. Cuando llegó a la orilla, la decisión de los jueces fue irrefutable: Colin era el campeón mundial de surf adaptado en la categoría por encima de la rodilla.

COLIN Y SYDNEY SE CASARON

en abril de 2023 y ahora viven en Oahu (Hawái) donde han encontrado lo que Colin siempre ha apreciado. En sus paseos vespertinos, contemplando el Pacífico, o en sus paseos matutinos para tomar café, a Sydney le gusta la vida pausada de la isla, en el momento presente. Está mejor. El miedo y, en particular, la ruptura con ella misma son cosas del pasado.

También sigue el consejo de ignorar el miedo que surge cuando persigues lo que quieres. Ha dejado su trabajo de nueve a cinco.

Colin se despierta por las mañanas con ganas de surfear, pero a veces le aterroriza que le ataque un tiburón. El trastorno de estrés postraumático tardó seis años en aparecer y, en los peores días, le impide montar las olas. Cuando



Colin y Sydney han construido una nueva vida en Hawái.

el pánico se convierte en un dolor físico en el pecho, Sydney le guía hasta la playa. Ella le observa mientras él se agarra a la pierna de su tabla de surf. La mayoría de los días no dice nada.

Cuando llega la primera ola, ya está bien. El nuevo Colin.

Cuando sale, ella sigue allí, y los dos, cogidos de la mano, vuelven a casa. 💎

ESQUIRE (14 DE OCTUBRE DE 2024) © 2024 PAUL KIX.

ROMPECABEZAS

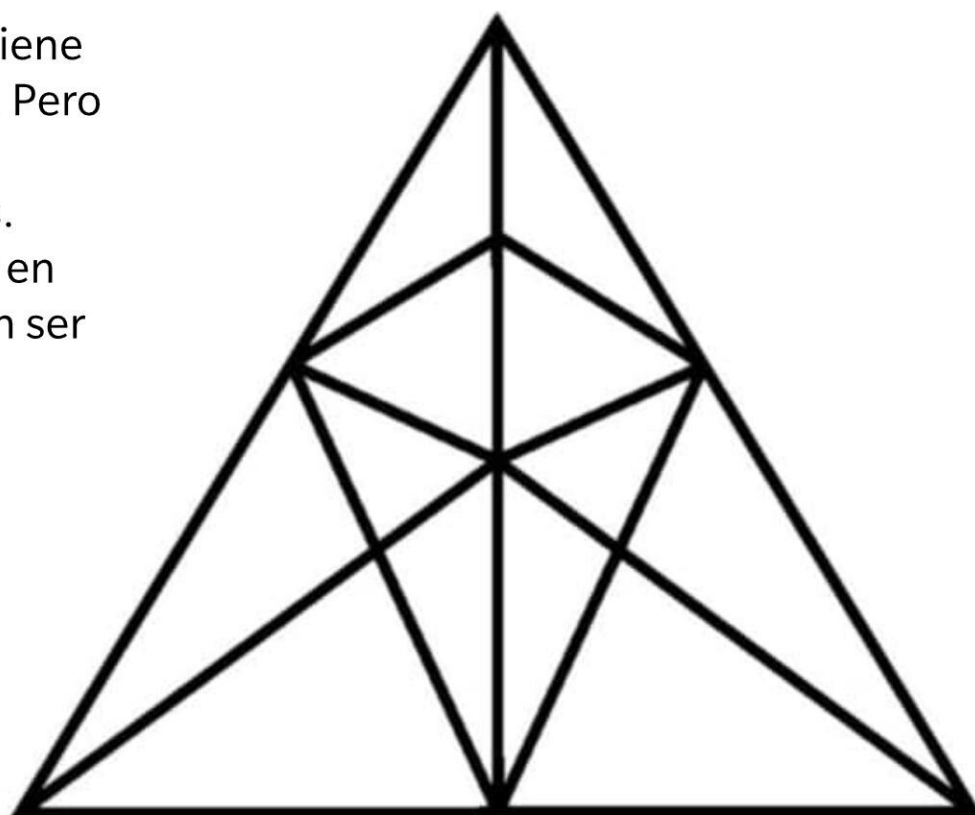
Volare

DIFÍCIL Los códigos IATA son combinaciones de tres letras del alfabeto latino asignados por la Asociación Internacional de Transporte Aéreo para nombrar a los aeropuertos comerciales del mundo. Se utilizan ampliamente en la industria aérea para toda clase de operaciones relacionadas con la preparación de los vuelos, ¿Puedes identificar los lugares que conectan estos vuelos?



Diamante en bruto

FÁCIL En geometría, un diamante tiene cuatro lados de la misma longitud. Pero en este rompecabezas, la mayoría tienen más bien forma de cometas. ¿Cuántos diamantes/cometas hay en este triángulo? (Las formas pueden ser simétricas o sesgadas).



EMILY GOODMAN (VOLARE, DIAMANTE EN BRUTO)

Casa “almohadilla”

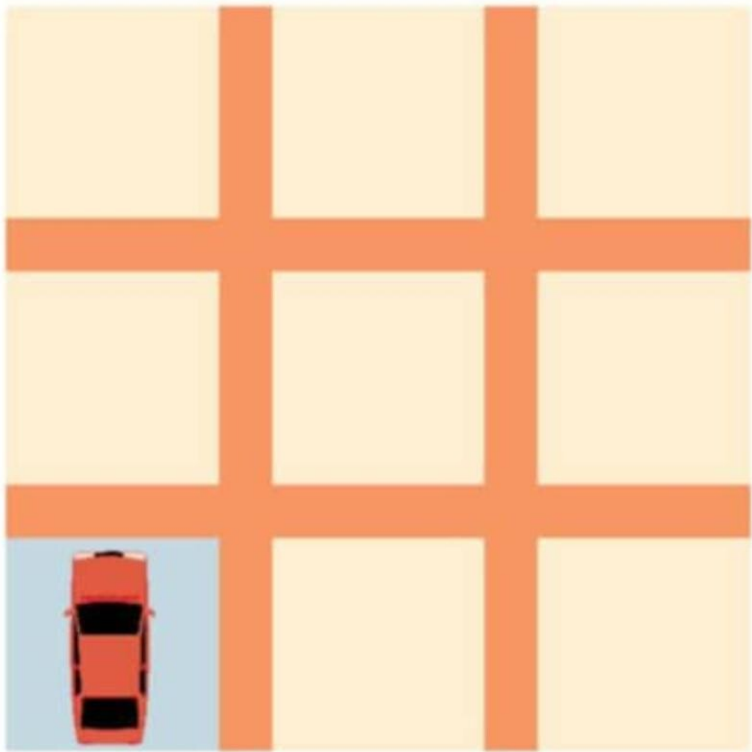
MEDIO La planta baja de esta casa tiene nueve habitaciones, dispuestas en tres filas, separadas por pasillos largos y rectos. El garaje está en una esquina, como se indica.

Los siguientes pares de habitaciones están una frente a otra, separadas por un pasillo:

- | | | |
|-----------|---|---------------|
| cocina | ➤ | comedor |
| salón | ➤ | despacho |
| garaje | ➤ | zapatero |
| vestíbulo | ➤ | sala de estar |
| cocina | ➤ | solárium |
| garaje | ➤ | vestíbulo |

Y estos pares de habitaciones NO están una frente a otra:

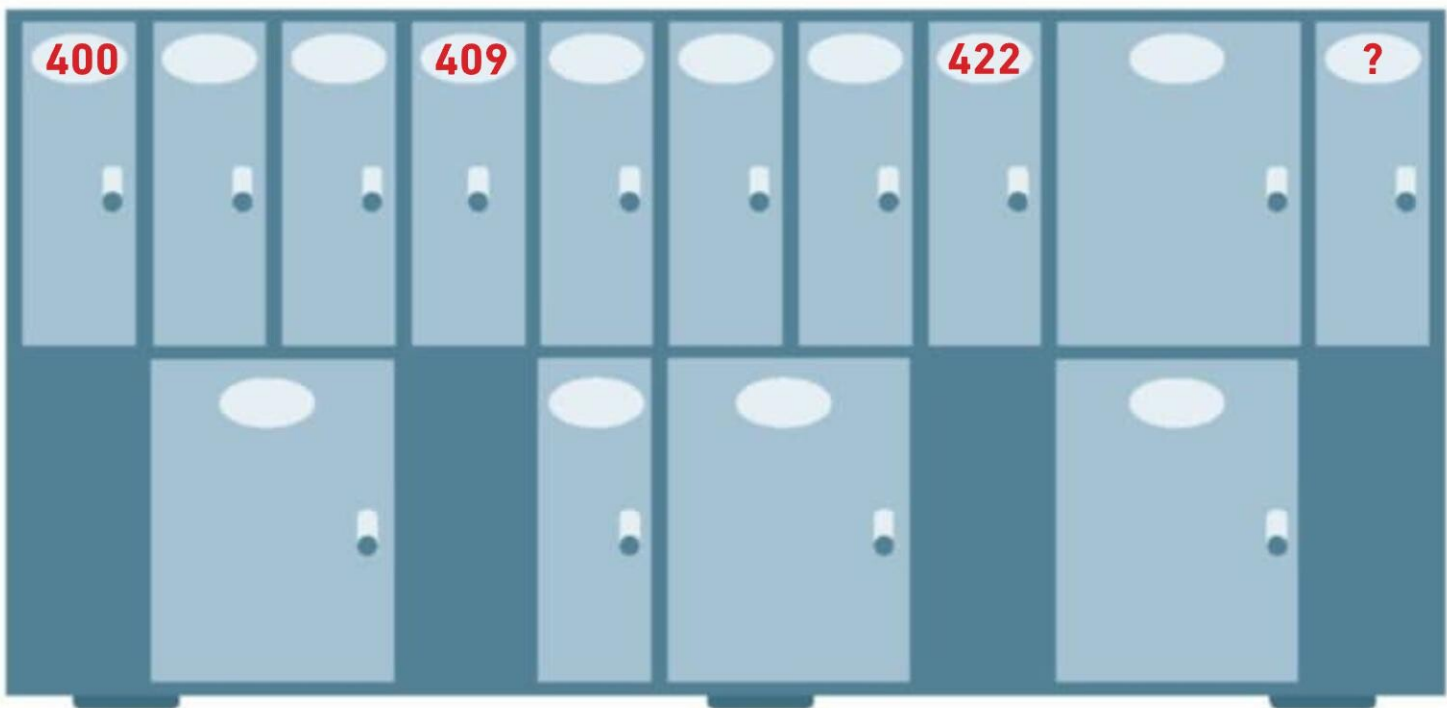
- | | | |
|----------|---|-----------|
| despacho | ✗ | solárium |
| aseo | ✗ | vestíbulo |
| comedor | ✗ | zapatero |



¿Puedes reconstruir el plano utilizando esto? (¡Hay dos soluciones posibles!)

Números de taquillas

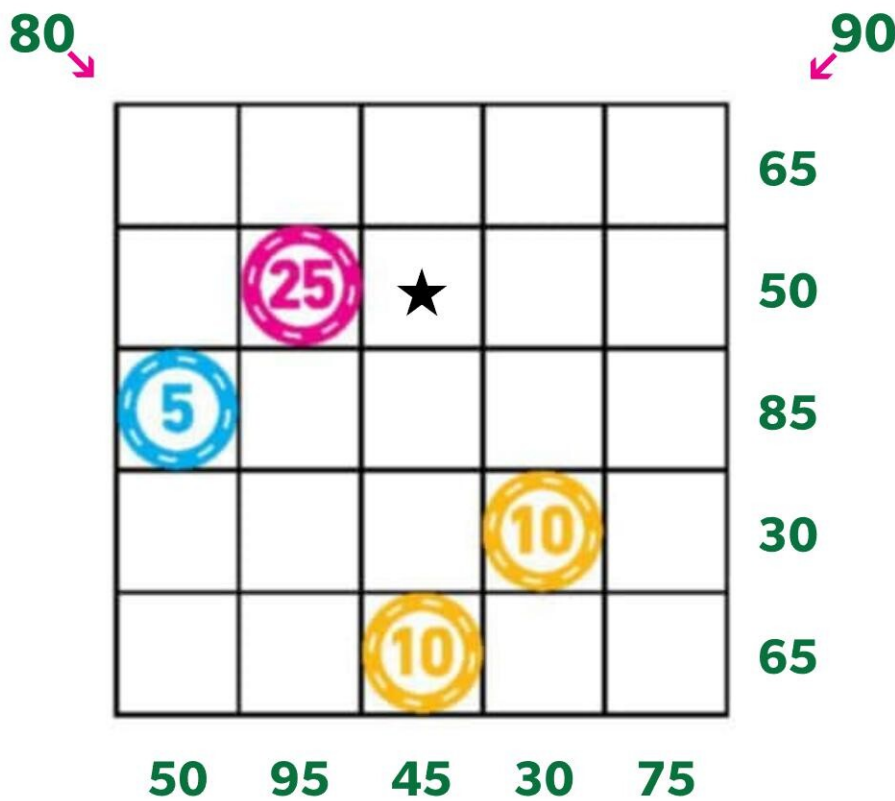
FÁCIL Cada uno de los dos tamaños de taquillas de este banco aumenta el número de taquillas en una cantidad fija. Dados los números que se muestran, ¿qué número debería tener la última taquilla?



Hagan sus apuestas

DIFÍCIL Tienes fichas de póquer con valores de 5, 10 y 25 euros. Colócalas en los cuadrados de esta cuadrícula, sin poner más de una ficha por cuadrado, de modo que sus valores sumen las cantidades indicadas para cada fila, columna y diagonal.

Pista: No todos los cuadrados tendrán una ficha. Se han colocado varias fichas y un espacio en blanco (indicado con un asterisco) para que puedas empezar.



Hagan sus apuestas

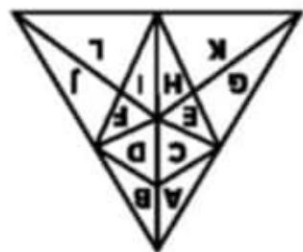
Números de taquillas
430. Los casilleros pequeños suben por 2, los grandes por 3.

GARAJE	VESTÍBULO	SOLÁRIUM
ZAPATERO	SALÓN	COCINA
ASEO	DESPACHO	COMEDOR

O

GARAJE	ZAPATERO	ASEO
VESTÍBULO	SALÓN	DESPACHO
SOLÁRIUM	COCINA	COMEDOR

Casa "almohadilla"



Diamante en bruto
15. ABCDEFHI, ABCD, CD, CDEFHI, HI, GEHK, IFLJ, DFJ, GEC, EC, DE, ACE, BDF, KHI, LIH

Volare
1. De Barcelona (España), a Burdeos (Francia).
2. De Lyon (Francia), a Lanzarote (España).
3. De Zürich (Suiza), a Roma-Fiumicino (Italia).

SOLUCIONES



1. Los Simpson son la familia más famosa del mundo. ¿En qué año se emitió su primer episodio?

- a) 1985
- b) 1989
- c) 1991
- d) 1993

2. La Segunda Guerra Mundial marcó uno de los capítulos más oscuros de la humanidad. ¿Qué ciudad fue la última en ser atacada con arma nuclear?

- a) Hiroshima
- b) Nagasaki
- c) Tokio
- d) Osaka

3. Las letras de América Latina han regalado historias inolvidables. Una de ellas, *La casa de los espíritus*, mezcla realismo mágico con historia familiar. ¿Quién es su autora?

- a) Isabel Allende
- b) Pablo Neruda
- c) Gabriela Mistral
- d) Roberto Bolaño

4. Miguel Ángel utilizó una técnica que debía aplicarse rápidamente sobre yeso húmedo en la Capilla Sixtina. ¿Cómo se llama esta técnica?

- a) Óleo
- b) Fresco
- c) Temple al huevo
- d) Acrílico

5. La comunicación cambió radicalmente cuando se creó un dispositivo capaz de transmitir la voz a distancia. ¿Quién es reconocido como el inventor del teléfono?

- a) Alexander Graham Bell
- b) Nikola Tesla
- c) Thomas Edison
- d) Samuel Morse

6. La *moussaka* es uno de los platos más tradicionales de la comida mediterránea. ¿En qué país se originó?

- a) Turquía
- b) Grecia
- c) Italia
- d) Líbano

7. Uno de los rascacielos más famosos del mundo fue, durante casi 40 años, el edificio más alto de Nueva York. ¿De qué edificio se trata?

- a) Empire State Building
- b) Chrysler Building
- c) One World Trade Center
- d) Rockefeller Center

8. Antonio Vivaldi compuso *Las cuatro estaciones*, una obra maestra pensada para un instrumento de cuerdas. ¿Cuál es ese instrumento?

- a) Piano
- b) Violín
- c) Violonchelo
- d) Flauta

9. El maratón es una de las pruebas más emblemáticas de los Juegos Olímpicos. Su origen se remonta a la hazaña de un mensajero griego que corrió tras la batalla de Maratón. ¿En qué ciudad se celebraron los primeros Juegos Olímpicos antiguos?

- a) Esparta
- b) Delfos
- c) Olimpia
- d) Atenas

10. Harry Potter conquistó millones de lectores y espectadores en todo el mundo. ¿Cuál es el nombre completo del joven mago protagonista?

- a) Harry James Potter
- b) Harry John Potter
- c) Harry Albus Potter
- d) Harry Sirius Potter

11. El cambio climático es una de las mayores preocupaciones de nuestro tiempo. Para medir el impacto de nuestras acciones se utiliza un concepto específico. ¿Qué mide la “huella de carbono”?

- a) La contaminación de los océanos
- b) La cantidad de CO₂ emitido por actividades humanas
- c) El uso del suelo agrícola
- d) La pérdida de biodiversidad

12. El viaje de Cristóbal Colón transformó para siempre el rumbo de la historia. ¿En qué año realizó su primer viaje al continente americano?

- a) 1482
- b) 1492
- c) 1502
- d) 1512

13. Casablanca es un ícono del cine romántico y bélico de los años 40. Con Humphrey Bogart e Ingrid Bergman, fue dirigida por un cineasta húngaro. ¿Quién fue?

- a) Alfred Hitchcock
- b) Michael Curtiz
- c) Orson Welles
- d) John Huston

14. La diabetes dejó de ser mortal gracias a un descubrimiento en 1921. La insulina permitió salvar millones de vidas. ¿Quiénes la descubrieron?

- a) Alexander Fleming y Howard Florey
- b) Frederick Banting y Charles Best
- c) Louis Pasteur y Robert Koch
- d) James Watson y Francis Crick

15. Una de las canciones más famosas del rock, Bohemian Rhapsody, combina balada, ópera y rock en una sola pieza. ¿Qué grupo británico la compuso?

- a) Pink Floyd
- b) The Rolling Stones
- c) Queen
- d) The Beatles

Respuestas: 1. b) 1989. 2. b) Nagasaki. 3. a) Isabel Allende. 4. b) Fresco. 5. a) Alexander Graham Bell. 6. b) Grecia. 7. a) Empire State Building. 8. b) Violín. 9. c) Olimpia. 10. a) Harry James Potter. 11. b) La cantidad de CO₂ emitido por actividades humanas. 12. b) 1492. 13. b) Michael Curtiz. 14. b) Frederick Banting y Charles Best. 15. c) Queen.

VOCABULARIO



“**AUTOR.** —Tienen más o menos fondo las palabras, según las materias.

DOCTOR. —Por no calarlas se ahogaron muchos.”

(Baltasar Gracián, *El discreto*)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. bosquejar **A** Diseñar bosques. **B** Recorrer bosques. **C** Realizar los primeros bocetos o esquemas de una obra.

2. infligir **A** Causar un daño. **B** Recibir un castigo o derrota. **C** Quebrantar leyes o normas.

3. emular **A** Servir como un esclavo. **B** Imitar a alguien para superarle. **C** Estudiar el comportamiento del ganado mular.

4. derogar **A** Rogar con insistencia a un mandatario. **B** Salirse de lo acostumbrado. **C** Anular leyes o normas.

5. pertrecharse **A** Abastecerse de lo necesario para una tarea. **B** Enfundarse las armas. **C** Fabricarse pertrechos.

6. vislumbrar **A** Proyectar una luz que ciega. **B** Perder capacidad visual. **C** Ver o intuir con dificultad algo que no se percibe claramente.

7. decantar **A** Entonar una partitura en voz baja. **B** Separar sustancias o ideas para quedarse con un resultado más puro. **C** Cantar desafinando.

8. atisbar **A** Mirar con disimulo. **B** Atizar el fuego con un badil. **C** Intuir, ver algo con dificultad.

9. deambular **A** Pedir limosna, pordiosear. **B** Vagar sin una dirección determinada. **C** Acudir al ambulatorio.

10. ufanarse **A** Levantarse el caballo de las patas delanteras. **B** Jactarse, presumir engreídamente. **C** Inclinar-se con peligro de caer.

11. priorizar **A** Nombrar prior o rector una comunidad monacal. **B** Surgir de forma inesperada. **C** Otorgar prelación o más importancia a algo.

12. aflorar **A** Surgir las flores de una maceta. **B** Cortar las flores secas. **C** Salir a la superficie, surgir, aparecer.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. bosquejar (C) Realizar los primeros bocetos de una obra: “Para comenzar a bosquejar sus respuestas es imprescindible retrotraernos a las elecciones del pasado noviembre”.

2. inflingir (A) Causar un daño: “...logró una contundente victoria electoral e infligió una derrota sin paliativos al Partido Demócrata”.

3. emular (B) Imitar a alguien para superarlo: “Primero fue el lujo silencioso, que buscaba emular la estética de los millonarios”.

4. derogar (C) Anular leyes o normas: “Trump comenzó a derogar arbitrariamente derechos civiles, compromisos internacionales y acuerdos comerciales a golpe de decreto”.

5. pertrecharse (A) Abastecerse de lo necesario para una tarea: “Tal vez, además de pertrecharse para el combate tecnológico, venga bien inspirarse en las lecciones milenarias de Roma”.

6. vislumbrar (C) Ver o intuir con dificultad algo que no se percibe claramente: “Salgo a la ardiente superficie, vislumbro el arbolado urbano y la luz del día ilumina una idea”.

7. decantar (B) Separar sustancias o ideas para quedarse con un resultado más puro: “...el testimonio de alguien que, en el gesto de escribir, decanta la intuición de que lo que te construye y te destruye a veces forman parte de lo mismo”.

8. atisbar (C) Intuir, ver algo con dificultad: “En este borrado se atisba un trauma fundacional”.

9. deambular (B) Vagar sin una dirección determinada: “...las plumas más excelsas del Siglo de Oro de la literatura española moraron, escribieron, deambularon y bebieron en algún momento de su vida en este céntrico barrio de Madrid”.

10. ufanar (B) Jactarse, presumir engreídamente: “...también se ufanaba de su capacidad de negociar ventajosamente con su colega chino”.

11. priorizar (C) Otorgar prelación o más importancia a algo: “El equipo de Alcaraz prioriza que el descanso sea también mental”.

12. aflorar (C) Salir a la superficie, surgir, aparecer: “El pesimismo de la filosofía de Schopenhauer afloró antes en la tragedia griega”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES

Cuando la naturaleza habla

Un año después de la dana de Valencia, recopilamos algunas historias de aquellos días.



Envejecer

Una investigación en primera persona sobre el peso de los años sobre los propios hombros.

Pioneras de la informática

Descubrimos las historias de seis mujeres pioneras de la programación.

El ladrón de la noche

¿Cómo podía este hombre robar dos bancos casi al mismo tiempo?



CONJUNTO DE CAMA
PARADISE

*Su dormitorio... ese paraíso
perfecto para soñar...*

11 exclusivas piezas coordinadas
para vestir de alta costura su cama

Colcha-Edredón
desenfundable con
relleno nórdico

2 Cojines cabeceros

3 Cojines decorativos

Juego de Sábanas

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES



Fácil de lavar y
planchar en casa

**Bordados
Artesanales**

DISPONIBLE PARA CAMAS DE 1,35 m Y 1,50 m

COLCHA-EDREDÓN + RELLENO NÓRDICO

Medidas: 240 x 220 cm

(Válida para camas de 1,35 m y 1,50 m)

2 COJINES CABECEROS (SIN RELLENO)

Medidas: 50 x 70 + 5 cm

3 COJINES DECORATIVOS (CON RELLENO)

• 2 Cojines cuadrados: 45 x 45 cm

• 2 Cojín rectangular: 30 x 45 cm

JUEGO DE SÁBANAS COORDINADAS

• Sábana encimera: 240 x 280 cm

• Fundas de almohada: 50 x 70 + 5 cm

• Sabana bajera ajustable:

135 x 190 + 28 cm (camas de 1,35 m)

150 x 190 + 28 cm (camas de 1,50 m)

Aproveche las VENTAJAS EXCLUSIVAS de esta PROMOCIÓN 50 ANIVERSARIO

- ✓ NO PAGUE HASTA DENTRO DE 2 MESES
- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES
(28 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

GRATIS

Solicite hoy mismo
el Conjunto y recibirá
un REGALO SORPRESA

902 107 902

Selecciones
READER'S DIGEST



Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EY07



FOTO: © CMSPIC / ISTOCK.COM